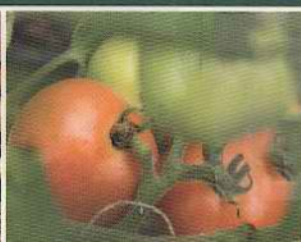




CULTIVE SU PROPIO HUERTO



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM





Carol Klein

CULTIVE SU PROPIO HUERTO



EDICIONES OMEGA

La edición original de esta obra ha sido publicada en inglés por Mitchell Beazley, una división de Octopus Publishing Group Ltd, Londres, con el título

GROW YOUR OWN VEG

Traducción

Cristina Rodríguez-Roca

Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2007

Copyright del texto © Carol Klein 2007

Copyright del texto © The Royal Horticultural Society 2007

Copyright de las fotografías © The Royal Horticultural Society 2007, excepto las indicadas en la página 224.

Y para la edición española

Copyright © Ediciones Omega, S.A., 2011 Barcelona

Edición española producida por Ciurana Disseny. Barcelona. Spain.

Índice de materias

Introducción	6
Preparación y técnicas	10
Cultivar en espacios pequeños	12
Conozca su terreno	20
Preparar el terreno	26
Todo sobre el cultivo	30
Prolongar la temporada	36
Problemas y soluciones	40
Planificar los cultivos	44
Cultive sus hortalizas	52
Ajos, puerros, cebollas y chalotes	54
La familia de las coles	68
Judías y guisantes	92
Hortalizas perennes	112
Hortalizas de raíz y tallo	126
Lechugas y brotes para ensalada	156
Espinacas y acelgas	180
Calabazas, calabacines, calabacitas y maíz dulce	190
Hortalizas tiernas	208
Glosario	218
Índice alfabético	220
Agradecimientos	224



¿Por qué tener un huerto propio?

En un mundo donde cada vez nos apartamos más de lo que comemos, cultivar nuestras propias hortalizas es una manera fundamental de reafirmar la conexión entre nosotros y nuestros alimentos. No hay nada más importante para nuestro bienestar que lo que comemos. 'Somos lo que comemos' puede que sea un antiguo dicho, pero establece una cuestión válida y muy actual. Si decide dar el paso, sabrá exactamente qué es lo que hay dentro y fuera de sus hortalizas.

El surtido de los supermercados

Todos sabemos que las hortalizas son buenas para nuestra salud, pero qué diferentes son las que compramos de las que cultivamos. Las que compramos se seleccionan por su uniformidad y su capacidad de embalarse ordenadamente de modo que quepan en los estantes del supermercado. Su producción y distribución se rigen por la logística, a menudo a escala mundial. Las hortalizas se envían y se transportan de un sitio a otro. Con frecuencia se almacenan en cámaras frigoríficas, se irradian, se sumergen en cloro para eliminar las bacterias y se tratan con conservantes. La prioridad de los productores de hortalizas es producir cosechas de alto rendimiento que maduren al mismo tiempo, de modo que el trabajo de las máquinas sea lo más eficiente posible al recoger el producto. Pero la frescura, el sabor, la variedad y los productos de temporada se pierden.

Alimentos frescos todo el año

Seguramente no querrá que sus hortalizas maduren todas a la vez. Al cultivar en casa podrá espaciar las siembras para prolongar las temporadas y seleccionar variedades que produzcan hojas, tallos, raíces, vainas o frutos durante más tiempo. Con algo de planificación, no tiene por qué haber un exceso ni escasez de producción.

Disponer de hortalizas frescas durante todo el año debería ser el objetivo principal de cultivar en casa, pero cada una en la temporada que le corresponda. Invierno es la estación de los puerros y las zanahorias, nabos y patatas. En verano podemos dedicarnos a recolectar productos frescos, mientras que en los días fríos de invierno podemos consumir productos almacenados como calabazas troceadas y patatas, u hortalizas resistentes como puerros y chirivías.

Hacerse cargo

Al cultivar por su cuenta, sabrá exactamente qué tratamiento ha recibido cada una de las hortalizas en cada etapa de su crecimiento. Si la producción es ecológica, será una combinación de tierra rica en humus, agua y alguna fertilización ocasional con agua de ortiga o líquido de algas marinas, que ha favorecido el crecimiento y la floración de sus plantas.

Una de las grandes ventajas de cultivar sus propias hortalizas es que usted tiene la última palabra en cuanto a qué cultivar y, no menos importante, qué variedades prefiere. En su huerto puede cultivar hortalizas poco habituales que no se encuentran en los supermercados. Trate de encontrar judías de borlotti frescas o calabazas de verano en el mercado local y vea lo que le dicen. Existen también gran variedad de hortalizas que nunca se encuentran en las tiendas, con una fascinante gama de formas, colores y sabores entre los que elegir. Actualmente hay un gran interés en las variedades autóctonas y resulta fascinante cultivarlas, comerlas y guardar las semillas para intercambiarlas con otros horticultores.

OCUPARSE de sus propias hortalizas le pondrá en contacto con las estaciones y los ritmos naturales de la vida, y despertará su conciencia de la naturaleza.





ARRIBA: ES UN PLACER ocupar el tiempo en plantar y ver crecer los cultivos hasta su cosecha. Es bueno para el bienestar.

Bueno para la salud

Cuando cosecha sus propias hortalizas, éstas son totalmente frescas y tienen un sabor completamente distinto a las que compramos en las tiendas. La distancia máxima que han recorrido es del huerto a la mesa, de modo que no hay kilómetros implicados, sólo metros. Consumir hortalizas frescas recién salidas de la tierra o arrancadas de la planta es increíblemente saludable, ya que cuanto más frescas están, más cantidad de vitaminas y minerales contienen. Y no olvide que tener su propio huerto también tiene el incalculable valor de trabajar al aire libre y hacer ejercicio.

Pero no sólo mejorará su estado físico al cultivar y comer sus propias hortalizas. Es realmente bueno para el alma y terapéutico en todos los sentidos. Uno de los grandes placeres de recolectar su propia cosecha es sentirse parte del mundo real y natural que le rodea. La horticultura de cualquier tipo brinda la oportunidad de restablecer la relación con la tierra. Devolver lo que nos llevamos alimentando a la tierra nos convierte en participantes activos en la historia de la tierra. La forma de vida moderna a menudo borra el vínculo que tenemos con la tierra, o llega a difuminarlo tanto que ya no podemos verlo ni sentirlo. Aun así, cultivar alimentos ha sido la actividad básica de todas las civilizaciones. Es esencial para la existencia humana y volver a acercarse a la tierra restablece nuestras raíces.

Los ciclos de la vida

Contemplar el fascinante paso de las estaciones y que nos afecte directamente a través de lo que cultivamos crea un vínculo muy fuerte con el mundo real. Sentirá el sol en la cara mientras cuida y riega el huerto, y verá las golondrinas preparándose para levantar el vuelo conforme se abre paso cosechando sus hortalizas. Sentirá el viento cortante en la cara mientras prepara el huerto para el año siguiente y experimentará el resurgir urgente de la fuerza vital de la primavera cuando siembre las se-

CULTIVAR EN ARMONÍA: LAS CAMAS DE LAS TRES HERMANAS

Los nativos americanos plantaban judías entre el maíz y hemos usado esta agrupación como una de las tres hermanas en nuestro método 'Camas de las tres hermanas'. Haciendo esto, emulamos una práctica usada por las mujeres iroquesas cuando cultivaban juntos sus tres cultivos básicos más importantes –judías, maíz y calabaza– en una relación simbiótica perfecta.

Las mujeres de la tribu eran las horticultoras, mientras los hombres complementaban ocasionalmente las verduras con alguna pieza de caza, como el ciervo. Las mujeres caminaban sobre la tierra formando una serie de montones separados a una zancada de distancia. Sembraban una semilla de maíz sobre cada montón y dos semanas más tarde aportaban más tierra al montón y sembraban una semilla de judía junto al maíz. Cuando las dos habían germinado y empezado a crecer, se introducía una semilla de calabaza a los pies del surco que se había formado.

Conforme el maíz crecía, la judía lo usaba para su sustento al tiempo que ésta se encargaba de fijar el nitrógeno en el suelo y de alimentarse a sí misma, al maíz y a la calabaza. Mientras tanto, la calabaza se beneficiaba de las condiciones de frescor creadas por las otras dos y extendía sus tallos por doquier evitando la aparición de malas hierbas y reteniendo la humedad gracias a sus grandes hojas. Las tres crecían juntas beneficiándose de su relación y produciendo cosechas abundantes. Es el ejemplo perfecto de personas creciendo en armonía con la tierra.

millas y empiecen a brotar. Se sentirá parte del ciclo del cultivo. Gran parte de la vida se rige por nociones de tiempo arbitrarias: años financieros, vacaciones escolares y el pago de la hipoteca o el alquiler. Tener un huerto propio le aporta una medida del tiempo más coherente; el ciclo completo desde la siembra al consumo de lo que ha cultivado, recoger sus propias semillas y volver a empezar es lo que da sentido a la vida.

Glebe Cottage

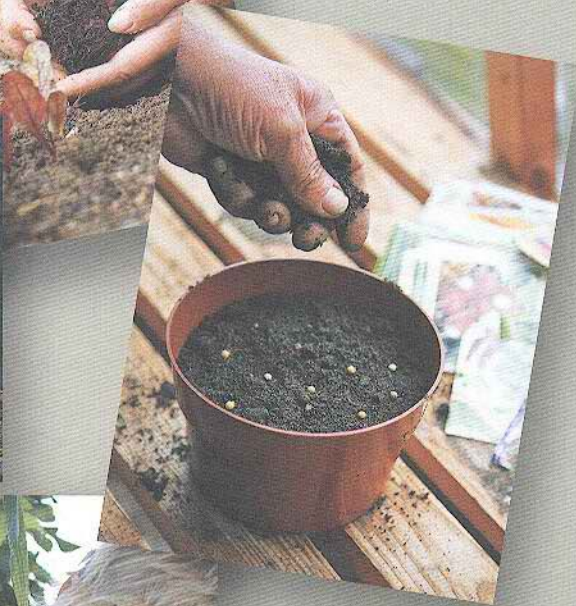
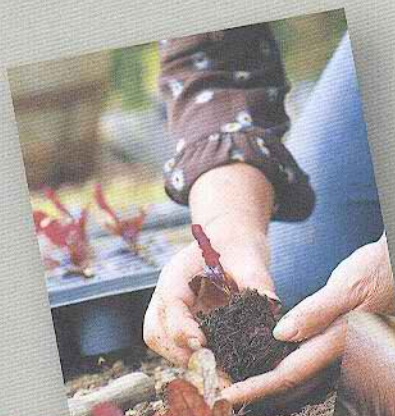
Hemos vivido en Glebe Cottage durante casi 30 años y desde aquí gestioné mi propio vivero durante 25 de ellos. El jardín es alargado, en una pendiente orientada al sur, al abrigo de la ladera de una colina. El suelo es muy arcilloso y requiere mucho trabajo, pero es muy fértil. Vinimos aquí para escapar de la vida de la ciudad y encontrar algo que nos uniera más a la tierra. Teníamos dos hijas, Annie y Alice; y decidimos que queríamos alimentarnos por nuestra

cuenta, de modo que cultivamos hortalizas y frutas durante los primeros años. Sin embargo, cultivar plantas para el vivero y las ferias de flores se convirtió al final en la prioridad. Siempre quise volver al cultivo ecológico de hortalizas y, ahora que las niñas ya son mayores y el vivero marcha solo, he aprovechado esta nueva oportunidad de tener mi propio huerto en dos pequeñas parcelas del jardín. Nuestro cultivo es ecológico. No usamos productos químicos, pesticidas, herbicidas, fungicidas ni turba.

Cuando uno cultiva sus propias hortalizas, sabe que la única distancia que han recorrido sus alimentos es del huerto a la mesa y que son totalmente frescos. Es muy divertido, pero lo mejor es el sabor: ¡irresistible!

ABAJO: PUEDE APRECIAR que en este immaculado banco de cebollas es muy fácil eliminar las malas hierbas, ya que tiene la altura de una mesa. Mis cebollas han crecido así de grandes gracias a una gran dedicación y a la falta de competencia.





Preparación y técnicas

- Cultivar en espacios pequeños
- Conozca su terreno
- Preparar el terreno
- Todo sobre el cultivo
- Prolongar la temporada
- Problemas y soluciones
- Planificar los cultivos

Cultivar en espacios pequeños

Para la mayoría creciente de personas que quiere cultivar en casa, la duda es: ¿tendré sitio? La respuesta es: sí. Es perfectamente posible cultivar hortalizas en cualquier sitio, como una maceta en una ventana o un bancal elevado, y no es imprescindible tener un gran invernadero o un politúnel. Un espacio pequeño le permite cultivar pequeñas cantidades de muchos cultivos diferentes.



Construir un bancal elevado

Un bancal elevado en el jardín o en el patio puede incrementar la variedad y cantidad de hortalizas cultivadas. Tradicionalmente, las hortalizas se han cultivado en largas hileras a nivel del suelo separadas entre sí para facilitar el paso durante la cosecha. En un bancal elevado, el área cultivable es mayor que en el suelo, y los laterales están generalmente hechos de madera o ladrillo. La elección depende del coste, el estilo deseado y los materiales disponibles. Los bancales pre-

fabricados listos para montar son una buena opción, aunque suelen ser más caros.

En el jardín Harlow Carr de la Royal Horticultural Society (RHS) se construyó un bancal elevado en una parcela de 3 x 3 m para demostrar lo que podía cultivarse en un espacio pequeño. Se crearon dos áreas—un bancal cuadrado de 1,2 x 1,2 m para lechugas y hierbas, y uno rectangular algo más grande para otras hortalizas—separadas por un camino de unos 60 cm de ancho, por el que se puede acceder a los bancales.

VENTAJAS DEL BANCAL ELEVADO

- El área de cultivo se concentra en un bancal permanente con fácil acceso desde un camino.
- La tierra se seca y se calienta bastante rápido. Es una ventaja si la tierra es arcillosa, fría y húmeda. Además, la tierra puede trabajarse durante más días al año y en condiciones de tiempo adverso.
- Es posible dejar menos distancia entre cultivos y obtener buenas cosechas, ya que la plantación y la siembra se concentran en un suelo profundo muy fértil y reciben más luz por los costados. El camino facilita un buen acceso y evita que el suelo se compacte con las pisadas, lo que dañaría su estructura, entorpecería el drenaje y haría más difícil que la tierra se calentara en primavera.
- La profundidad de cultivo es generosa, lo que es especialmente provechoso para las hortalizas de raíz.
- Puede rellenar el bancal con la tierra que más convenga a su cultivo.
- Un bancal elevado presenta una perspectiva mucho menos desalentadora que un huerto grande que requiere planificación, plantación y mantenimiento.
- Los excesos de producción son menos frecuentes ya que se cultiva en hileras cortas o en bloques pequeños que producen pequeñas cantidades cada vez.
- Los bancales se pueden construir prácticamente con cualquier forma. Se pueden emplear diferentes materiales para que se adecúen al estilo y forma del jardín, y no tienen por qué ser caros.

LOS BANCALES ELEVADOS pueden construirse bajos, de la altura de una mesa de trabajo o hasta de 1 m.

- Las campanas, mallas protectoras y tutores son muy manejables en un área elevada.

INCONVENIENTES DEL BANCAL ELEVADO

- El tiempo, gasto, esfuerzo y habilidad iniciales necesarios para construirlos, especialmente si va a pagar a alguien que le haga el trabajo.
- Se secan con más rapidez que las plantaciones a nivel de suelo, por lo que requieren riego en estaciones secas y un acolchado para prevenir la evaporación.
- Una vez en su sitio, no es fácil moverlos.
- Los laterales del bancal pueden servir de escondite para plagas potenciales como babosas y caracoles.



Elegir el tamaño y la forma

Lo ideal es que los bancales no superen 1,2 m de ancho, de modo que sean fácilmente accesibles desde ambos lados. Si el banco va a situarse contra una pared o una valla, que sea de 60 cm de ancho. El largo máximo aconsejable es de 3 m; de lo contrario podría resultar cansado caminar alrededor. En los bancales cuadrados o rectangulares se saca más provecho al espacio pequeño y son más fáciles de construir.

Elegir los materiales

Puede adquirir bancales elevados prefabricados (de madera o de plástico reciclado), fáciles y rápidos de montar e ideales si lo que quiere es un pequeño banco. Sin embargo, si lo construye usted será más barato y podrá decidir el diseño. Los laterales se fabrican generalmente de madera, pero también pueden ser de otros materiales, como bloques de piedra. Lo ideal es que la madera no esté tratada para evitar la posibilidad de que algún agente químico se filtre en la tierra y lo absorban las plantas. Maderas duras como el cedro o el roble pueden durar hasta 20 años; las blandas, como el pino, duran unos cinco años, pero son mucho más baratas.

Construir los bancales de Harlow Carr

Los tablones de 15 x 2,5 cm de los laterales se unen y se fijan con estacas cuadradas de 5 x 30 cm de largo. Pueden conseguirse estacas prefabricadas acabadas en punta en cualquier carpintería. Los bancales más largos necesitarán estacas adicionales a lo largo de los lados para prevenir que el peso de la tierra combe los tablones. Los lados de 3 m de longitud de los bancales en forma de 'L' en Harlow Carr llevan estacas a la mitad del largo. Si va a situar el banco en un patio o terraza, utilice escuadras que tengan la misma profundidad que los tableros y simplemente ponga el banco encima. Utilice tornillos en vez de clavos para unirlo todo, ya que actúan con más fuerza.

La madera se cortó a la longitud adecuada. Los tableros para dos de los lados de cada uno de los bancales tenían que ser 5 cm más cortos que los de los otros lados para dejar el espacio del grueso del tablero al que tenían que unirse. Después se atornillaron los laterales de los bancales a las estacas para formar la estructura. Taladrar unos agujeros con anterioridad evitó que la madera se astillara.

CONSTRUIR UN BANCAL ELEVADO



1 ARME LA ESTRUCTURA del banco elevado uniendo los extremos de los tableros de madera a las estacas con tornillos galvanizados.

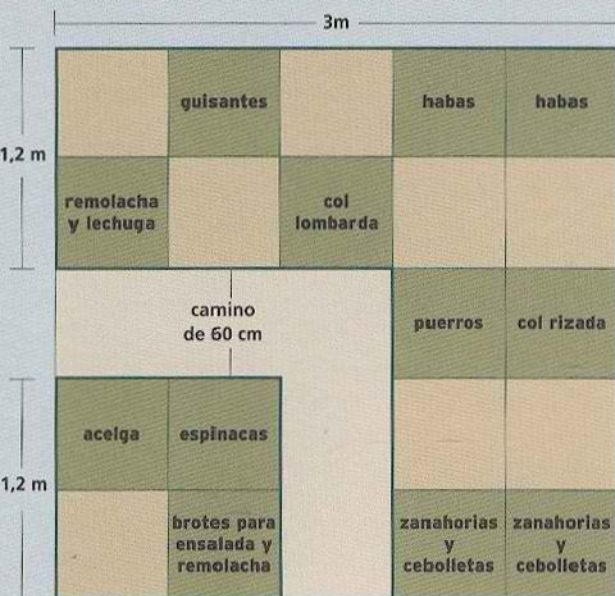


2 CLAVE EN LA TIERRA LAS ESTACAS de las esquinas con un mazo. Utilice un trozo de madera vieja para proteger la estructura.



3 REMUEVA LA TIERRA de la base del banco con una horca antes de rellenarlo con más tierra. Esto favorecerá el drenaje.

LA PARCELA DE 3 M X 3 M EN EL JARDÍN HARLOW CARR DE LA RHS



CULTIVOS TEMPRANOS



SEGUNDOS CULTIVOS INCORPORADOS

Una vez situada la estructura en el suelo, se fijó con un martillo. Se utilizó un trozo de madera vieja para amortiguar los golpes y no dañar la estructura. Cada esquina se introdujo en el suelo sólo un par de centímetros a la vez para que la estructura no se doblara. Puede clavar las estacas en la tierra con el martillo primero y luego atornillar los tableros, pero esto será más difícil.

Para prevenir el crecimiento de malas hierbas en los caminos, se fijó al suelo una malla geotextil permeable

con grapas de metal y después se cubrió con una capa de corteza ornamental de al menos unos 5 cm de profundidad. Esto hace que el bancal sea accesible.

Compost para rellenar los bancales elevados

Una vez construido o ensamblado el bancal, el siguiente paso es rellenarlo con compost. Es más práctico rellenarlo con tierra enriquecida con materia orgánica. Si el bancal va a situarse directamente sobre la tierra, habrá que removerla con una horca para asegurarse de que tenga un buen drenaje. Después, se incorpora el

DISEÑAR BANCALES ELEVADOS

Si tiene pensado construir más de un bancal, vuelque sus ideas en papel y haga un esbozo a escala para verificar que tendrá sitio suficiente. Esto también le ayudará a la hora de encargar materiales, ya que tendrá una idea clara de las cantidades y tamaños que necesita. Después delimite el área destinada a los bancales en el jardín con cañas y cordel para asegurarse de que sus cálculos son correctos.

COSECHAS RÁPIDAS Y PRODUCTIVAS

Elija variedades de alto rendimiento y cultivos de crecimiento rápido, como lechugas, rábanos, hortalizas orientales y zanahorias *baby* para disfrutar de varias cosechas al año. Con algunos cultivos, como la lechuga, tendrá que hacer siembras en pequeñas macetas para tener plantas de reposición antes de recoger la primera cosecha. De ese modo, la segunda cosecha estará lista para la plantación.

compost con una pala, que debe tener un drenaje libre y una textura suelta. Para que no se dispare el coste y ser prácticos, lo mejor es rellenar los bancales con tierra de los caminos y añadir tierra adicional y compost.

Decidir qué cultivar

Es fácil dejarse llevar al consultar los catálogos de plantas y semillas, de modo que asegúrese de cultivar sólo lo que realmente le gusta y poner límite a los experimentos. Descarte cultivos demasiado grandes para su espacio, como hortalizas perennes tipo alcachofas o espárragos, o los que requieran una preparación y cuidado laboriosos (como el apio), ya que no son

apropiados para espacios pequeños. Recuerde que las coles son de crecimiento lento y que ocupan un espacio muy preciado durante toda la temporada. Elija variedades enanas y arbustivas en vez de cultivos trepadores o rastreros. Saque el máximo provecho a muros y vallas para estos últimos, como judías o guisantes, o guíelos con tutores de caña independientes sujetos con alambre.

Trate de cultivar hortalizas y hierbas aromáticas que sean tanto ornamentales como comestibles. Muchas lechugas y brotes para ensalada tienen colores rojizos, verdes y morados; la albahaca puede ser roja oscura, y las zanahorias tienen un follaje plumoso muy atractivo.



Principales cultivos para comienzos de la temporada

- Habas
- Coles de primavera (para hortalizas de primavera y coles de mayor tamaño)
- Zanahorias
- Col rizada (para brotes y cultivar durante el invierno)
- Puerros
- Guisantes
- Acelgas (para que den hojas hasta bien entrado el verano, sin que se espiguen)
- Espinacas (frescas y de temporada)
- Remolacha, lechugas y cebolletas.

Todos excepto las zanahorias, la remolacha, algunas lechugas y brotes, y las cebolletas pueden iniciarse en tubetes de siembra, bandejas de alveolos o macetas protegidos por un cristal (aunque puede cultivar remolachas y lechugas en macetas). Aclimate las plantas al exterior para que se consoliden antes de trasplantarlas.

ARRIBA A LA IZQUIERDA: LAS REMOLACHAS pueden sembrarse directamente en la tierra a principios de primavera; se cosechan cuando tienen un tamaño adecuado.

IZQUIERDA: LAS HABAS pueden sembrarse en otoño para disfrutar de una cosecha realmente temprana.

Segundo grupo principal de cultivos

Aquí se agrupan las hortalizas que no resisten las heladas. Todos estos cultivos deben iniciarse bajo la protección de un cristal o similar ya que, si se han sembrado directamente en la tierra, algunos como el maíz dulce, los tomates y las calabazas no tendrán una temporada de crecimiento lo bastante larga como para madurar antes de que llegue el otoño.

- Judías verdes enanas – ‘Cupidon’
- Judías verdes trepadoras – ‘Borlotti’ (para vainas frescas y judías secas)
- Calabacines
- Calabazas (para almacenar en invierno)
- Maíz dulce
- Tomates
- Cebollino y otras hierbas aromáticas (para plantación permanente)

Estos cultivos ocupan espacio durante un periodo de tiempo bastante largo; puede sembrar alrededor otros cultivos de crecimiento más rápido. Se plantan al mismo tiempo o en cuanto se libera algo de espacio. Aquí se incluyen las variedades siguientes:

- Remolacha – ‘Chioggia Pink’ (raíces rayadas), ‘Burpees Golden’ o ‘Boltardy’
- Coles – ‘Kalibor’ (variedad roja ornamental para brotes y coles)
- Habas – ‘Crimson Flowered’ (variedad enana ornamental)
- Zanahorias – ‘Amini’ (raíces tiernas)
- Calabacines – ‘Venus’ (variedad compacta y arbustiva que no pincha y da frutos verdes)
- Flores comestibles – borraja, caléndula, capuchina, violeta
- Hinojo flor – (las hojas también pueden emplearse como condimento)

LAS HIERBAS COMESTIBLES y las flores se adaptan a espacios reducidos para su consumo o para dar color.

- Col rizada – ‘Redbor’ (cultivo de invierno y brotes para cosecha en verano u otoño)
- Colinabo – ‘Blue Delicacy’ (variedad que madura rápida, para ensaladas)
- Puerros – variedades finas y de hojas azules – ‘Apollo’ (muy ornamental)
- Cebollas – ‘Paris Silverskin’
- Cebolletas – ‘North Holland Bloodred Redmate’
- Hortalizas orientales (de maduración rápida, excelentes para ensaladas y sofritos)
- Guisantes – ‘Waverex’ (variedad temprana, de cosecha abundante, enana y dulce)
- Acelgas – ‘Tirza’
- Tomates – ‘Tumbler’ (variedad arbustiva compacta que da pequeños tomates dulces)
- Rábanos – ‘Easter Egg’, ‘Old Gold’
- Mezcla de brotes para ensalada y lechugas – ‘Cocarde’, ‘Little Gem’, ‘Crisp Mint’



El huerto de Halow Carr

Los criterios principales son cultivar tanto como sea posible y durante el máximo tiempo posible con un abastecimiento continuo de verduras, zanahorias, calabacines, judías y guisantes, lechugas, hierbas aromáticas, y unas cuantas remolachas y alguna hortaliza de temporada o especial.

Un huerto en contenedores

No se preocupe si sólo tiene espacio para unos cuantos tiestos, macetas o jardineras para las ventanas, ya que aun así puede cultivar varios productos, desde hierbas aromáticas a lechugas y tomates. De hecho, se han desarrollado algunas variedades de tomate en forma de arbustos compactos específicamente para macetas.

Tipos de contenedores

Existe una gran variedad de formas y materiales disponibles; los más populares son el plástico, la terracota, el metal y la madera. Todos presentan características diferentes, ventajas e inconvenientes.

Barro y terracota Su aspecto es atractivo pero tienden a secarse más rápido que las de plástico, por lo que requieren un riego más regular. Para evitar la pérdida de humedad, recubra las paredes interiores de la maceta con una fina capa de plástico. Busque aquellas con garantía frente a heladas y no las que sólo sean resistentes, a no ser que pueda proporcionarles abrigo durante el invierno. Las macetas colocadas sobre soportes o pies evitan que el agua se encharque.

Plástico Son más ligeras que las de barro, no se secan con tanta facilidad, no se rompen y no les afectan las heladas. Actualmente es muy fácil encontrar buenas imitaciones de terracota en plástico.

GASTRONOMÍA REGIONAL EN MACETAS

Pruebe a plantar macetas con los ingredientes característicos de un país en particular o de una receta concreta.

- Italiana – tomates pera, albahaca, acelgas, pimientos dulces y perejil de hoja plana.
- Griega – berenjenas, tomates y albahaca.
- India – chiles, tomates y cilantro.
- Francesa – estragón, pimientos y tomates.



MACETAS DE HIERBAS AROMÁTICAS: Puede atiborrar las macetas con hierbas culinarias como albahaca, cilantro, menta, perejil y tomillo.

Contenedores de metal Aportan un aspecto elegante y moderno. Tienen garantía frente a las heladas, pueden ser ligeras o pesadas, y no se secan con la misma facilidad que el barro. Su problema principal es que se calientan (y conducen el frío) con mucha rapidez.

Contenedores de madera Las jardineras de este material, como las de tipo Versailles, tienen una vida útil limitada, ya que la madera se pudrirá, aunque esto puede ralentizarse si se recubre el interior con una tela de plástico, haciendo agujeros de drenaje en la base.

Otras posibilidades incluyen macetas hechas con materiales reciclados. Casi cualquier cosa puede emplearse como un contenedor, desde una antigua tetera, latas grandes y cajas de madera, a cubos y cajones de embalaje de madera. Una pila de neumáticos viejos rellena de tierra también puede ser eficaz. También puede comprar bolsas de cultivo en las que puede plantar directamente diversas especies, como tomates, pimientos, berenjenas y calabacines.

Hortalizas en contenedores: los puntos clave

Tamaño Asegúrese de que el tamaño del contenedor es apropiado. Las hortalizas de raíz, como las zanahorias, requieren macetas profundas, mientras que la

remolacha necesita menos profundidad. Las macetas más profundas son también adecuadas para las lechugas. Las plantas como los tomates y los calabacines necesitan macetas grandes. Para los cultivos de porte alto que requieren una base estable, utilice un contenedor pesado y rellénelo con tierra a base de compost.

Drenaje Hay pocas hortalizas que prosperen en compost encharcado. Un buen drenaje es importante. Verifique que hay suficientes agujeros de drenaje en la base del contenedor. Si sólo hay uno, taladre unos cuantos más. Cubra la base del contenedor con guijarros o piedras para favorecer el drenaje; sitúe el contenedor sobre un soporte para dejar que el agua drene. Es importante emplear un compost suelto, con drenaje libre y con algo de grava añadida. Si se decide por las bolsas de cultivo, haga un par de agujeros en la base, o corte dos de las esquinas para permitir que el exceso de agua drene. Para las patatas nuevas utilice bolsas de polietileno o antiguos sacos de compostaje. Haga agujeros de drenaje en la base, rellene el contenedor hasta un tercio con compost para macetas, plante un par de tubérculos y cúbralos con algo más de compost.

Riego El compost para macetas debe estar húmedo en todo momento. Si se deja secar del todo, generalmente es difícil volver a humedecerlo y sus cultivos se verán afectados. Para facilitar el trabajo, puede mezclar gel o polvo de retención de agua no ecológico con el compost durante la plantación. El gel se hincha cuando se moja y luego va descargando gradualmente el agua de vuelta al compost. Acolchar la superficie con grava o con otros materiales decorativos queda bien y ayuda a minimizar la evaporación. Si tiene muchas macetas, quizá le convenga instalar un riego automático. Para comprobar si una planta necesita riego, retire la capa superficial de la tierra o ponga un acolchado para ver cómo está de húmedo el compost. Los contenedores grandes tardan algo más de tiempo en secarse que los pequeños.

Compost para macetas Para sus hortalizas, bien puede utilizar un compost a base de turba o corteza que retenga el agua, o bien un caldo de cultivo a base de tierra o marga. Un compost de buena calidad puede marcar la diferencia. Actualmente hay muchas alternativas a la turba. Los composts para macetas de John Innes son aptos para los contenedores de hortalizas. La mayoría de los tipos de composts multiusos para macetas también sirven.

Abonado La cantidad de compost presente en una maceta suele ser pequeña y los nutrientes para las plantas, limitados. Si riega con frecuencia, estos nutrientes desaparecerán rápidamente. Incorporar un fertilizante de liberación controlada en la plantación ayudará; si no, emplee un fertilizante de uso general. Para los cultivos de fruto, como el tomate, utilice un fertilizante rico en potasio. Un fertilizante general tiene nitrógeno (N), fósforo (P) y potasio (K) en proporciones iguales. Los fertilizantes ricos en nitrógeno favorecen el crecimiento vegetativo, así que son buenos para las espinacas, las acelgas y las lechugas. Los que son ricos en fósforo favorecen el crecimiento radicular, así que son buenos para las hortalizas de raíz. Los fertilizantes ricos en potasio son buenos para cultivos de fruto como el tomate y el calabacín. En la práctica, cualquier fertilizante líquido equilibrado es apropiado.

Ubicación La ventaja de las macetas es que puede ponerlas y quitarlas del sol cuando quiera. No obstante, suelen ser muy pesadas para estar moviéndolas de un sitio a otro. Evite las zonas expuestas al viento si cultiva trepadoras, una maceta en un lugar expuesto y ventoso puede secarse tan rápido como una a pleno sol.

LAS MACETAS son muy útiles para sembrar semillas de cultivos tempranos en el interior.



Conozca su terreno

La tierra es el material básico para el cultivo. Las bacterias beneficiosas, los hongos y otras criaturas diminutas reciclan la materia orgánica y utilizan el aire, el agua y los minerales para producir alimento para las plantas. La tierra puede retener suficiente agua y alimento como para mantener el crecimiento de las plantas durante semanas. Sólo necesita una pequeña aportación del agricultor.



Echar un vistazo a la tierra

Antes de decidir lo que quiere cultivar, necesita saber unas cuantas cosas acerca de su parcela de tierra.

Cave un hoyo estrecho con bordes angulosos de unos 60 cm de profundidad y compruebe el color de los bordes. Debería haber una capa superficial de tierra oscura de al menos 20 cm de profundidad sobre una más clara del subsuelo. La capa superficial debería tener una textura abierta y suelta, con raíces de plantas visibles hasta su profundidad máxima. La tierra dura y compactada bloquea el crecimiento de las raíces y el drenaje, por lo que se requiere una labor meticulosa para romperla.

Los subsuelos pueden ser de arcilla dura o de roca, posiblemente de un material basto y pedregoso, o incluso de arena muy gruesa. No hay mucho que pueda hacer al respecto, pero al menos será consciente del grado de drenaje y el potencial de crecimiento.

Si el subsuelo es sólido, un bancal elevado incrementará el drenaje y la profundidad de la tierra. La ventaja de un subsuelo poroso es que permite a las raíces obtener nutrientes y agua en periodos secos.

¿SU SUELO ES ÁCIDO O ALCALINO?

Medir el pH del suelo le permite determinar si éste es ácido o alcalino. Un pH 7 es neutro; menor que 7, ácido; y mayor que 7, alcalino. Las hortalizas crecen mejor en suelos ligeramente ácidos con un pH 6,5, aunque un pH 7-7,5 ayuda a reducir la enfermedad de la hernia de la col.

Aunque un test de laboratorio es lo ideal (y no excesivamente caro), hay kits de análisis de suelos disponibles en todos los centros de jardinería. Un kit de análisis puede darle rápidamente una indicación del pH de su suelo mediante un sencillo sistema de colores que indican el nivel de pH. Un suelo ácido generalmente vuelve la solución de análisis de color amarillo anaranjado, el neutro la vuelve verde y el alcalino, verde oscuro. Si el suelo es ácido, extienda cal de jardinería (creta o caliza bien molida) e incorpórela a la tierra en las cantidades que sugiera el resultado del análisis para elevar el pH.

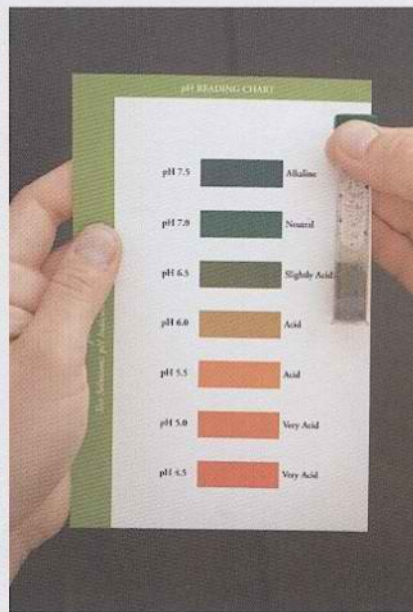
ANALIZAR EL pH DEL SUELO CON UN KIT



1 PONGA UNA PEQUEÑA MUESTRA de su tierra en el tubo de análisis de pH del kit.



2 SIGA LAS INSTRUCCIONES atentamente mientras añade los químicos a su muestra.



3 COMPARE EL COLOR de la muestra resultante con la carta de colores. La correspondencia más cercana indica el pH de su suelo.

Comprobar el drenaje

Una vez haya examinado el hoyo, rellénelo de agua, cúbralo y déjelo así durante la noche. Si el agua sigue allí al día siguiente, el drenaje es pobre y puede que necesite cultivar en bancales elevados o instalar un sistema de drenaje. El exceso de agua resta aire a la tierra y las raíces no pueden sobrevivir mucho tiempo.

Identificar los elementos

Amase un poco de tierra de la capa superficial del suelo entre sus manos. Si se cuartea y desmenuza es que el contenido de arcilla es bajo. Si la textura es granulosa entre el dedo índice y pulgar, es arenosa. Si la sensación es suave y sedosa viene a indicar que es limosa. Y si es fácil de amasar, se trata de arcilla.

Estructura del suelo

Al cultivar hortalizas, cuanto mejor es la estructura del suelo, mejor es la cosecha. El suelo está formado por minerales, arcilla, arena y limo, que están recubiertos y unidos por materiales orgánicos para formar pequeños

terrones denominados agregados estructurales que confieren estructura al suelo y evitan que se convierta en una masa impenetrable para las raíces.

Los agregados están formados por partículas entre las que hay espacios de aire que permiten que el oxígeno, el agua y las raíces penetren en el suelo. Trabajar o pisotear la tierra estropea los terrones. Por el contrario, incorporar a la tierra materia orgánica bien descompuesta, como compost de jardinería o abono, poner acolchados de materia orgánica y trabajar la tierra sólo cuando está seca, conserva y mejora la estructura del suelo.

Incorporar materia orgánica bien descompuesta es bueno para la vida silvestre del jardín. Potencia el número de organismos presentes en el suelo que, a su vez, alimentan a otros más grandes, incluidos insectos y lombrices. Lo ideal es que trate de añadir al menos la cantidad de un cubo lleno de materia orgánica por metro cuadrado cada dos o tres años.

ARCILLA

La arcilla es rica en nutrientes, el drenaje es pobre en invierno y la tierra tarda en calentarse en primavera. Pero generalmente está húmeda en verano y puede dar buenas cosechas de la mayoría de las hortalizas (véase *Mejorar la tierra*, pág. 28).

ARENA

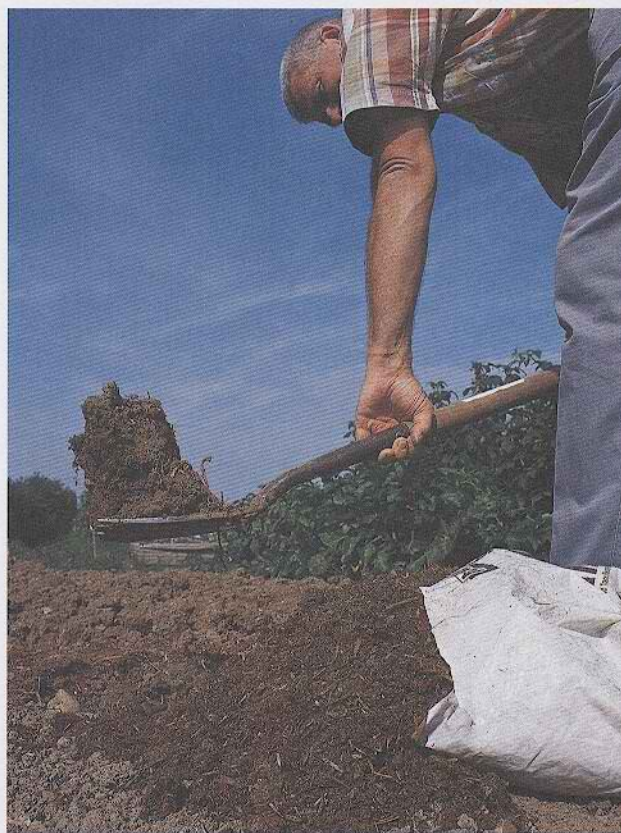
Los suelos arenosos drenan bien en invierno y se calientan rápido en primavera, pero retienen pocos nutrientes y se secan en el verano. Es bueno para cultivos tempranos, pero los tardíos requieren riego con frecuencia.

MARGA

Entre la arcilla y la arena encontramos un suelo grumoso, la marga. Reúne las mejores características de la arcilla y la arena, pero es muy raro.

LIMO

El limo se comporta como la marga, pero se embarra y se estropea con facilidad en invierno. Es muy fértil, pero raro en los huertos.



ENTIERRE materia orgánica bien descompuesta para conservar y mejorar la estructura del suelo.

Incorporar materia orgánica bien descompuesta es bueno para todo tipo de suelos. Mejora la estructura del suelo, favorece el drenaje libre en los suelos arcillosos y mejora la retención de agua en los arenosos.

Los efectos del clima

Viento y heladas

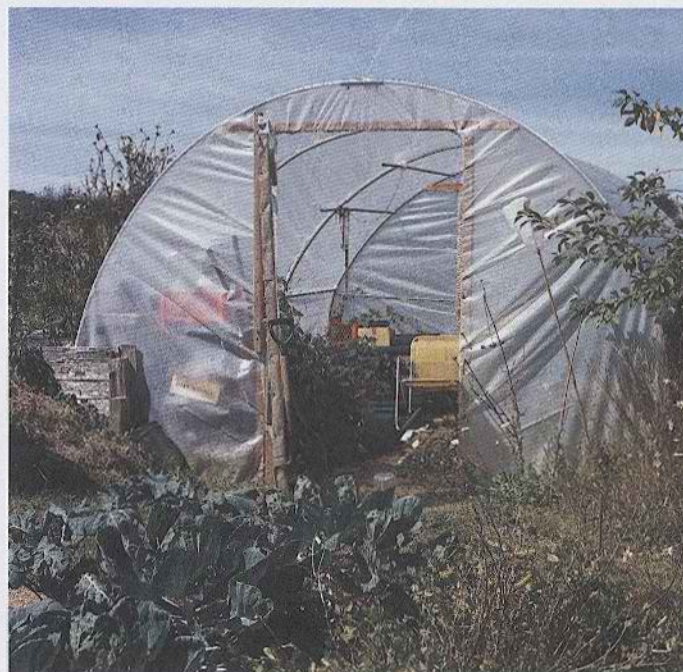
Incluso el mejor suelo no es bueno si está en el lugar equivocado. Sus cultivos necesitarán todo el sol posible y son pocos los que merece la pena cultivar si reciben menos de seis horas al día de sol en verano.

Las condiciones ventosas también ralentizan el crecimiento de las hortalizas y hacen que sea difícil mantener en su sitio las campanas de protección y las mantas. Los setos son buenos cortavientos; las vallas son una alternativa en huertos pequeños y cuando se quiere un resultado inmediato. Las celosías y los setos cáduos son lo mejor, ya que frenan el viento a diferencia de las barreras sólidas que obligan al viento a subir y bajar de nuevo, provocando remolinos.

Las heladas pueden ser dañinas y donde lo son más es en lugares hundidos donde se concentra el aire frío. Como el aire frío es pesado, los huertos situados a los

LOS INVERNADEROS, politúneles, campanas y mantas son medios de proteger los cultivos del viento y las heladas, pero también están mejor en lugares resguardados.

pies de una colina, o donde muros o setos impiden que el aire frío se disperse hacia zonas más bajas, son los que suelen sufrir las peores heladas. La cercanía de árboles grandes y edificios es también un foco de aire frío, ya que durante la noche desprenden calor al cielo, donde se enfría y desciende hasta penetrar en el suelo.



FAUNA SILVESTRE

Un jardín puede ser un oasis para la fauna. Los cubos de compostaje, acolchados orgánicos gruesos, regar en las noches de verano para que la tierra permenezca húmeda durante horas, dejar que las plantas echen semillas y usar abonos verdes (véase pág. 29) que cubran la tierra durante el invierno favorece a la fauna.

A parte de esta fauna habrá que mantenerla alejada. Las palomas, por ejemplo, deboran las plántulas de las lechugas y brotes para ensalada, aunque la mayoría de la fauna es beneficiosa en un huerto. Los petirrojos no agotarán la población de lombrices, los erizos se comen las plagas y los zorros, los ratones.

EL PINZÓN suele construir nidos en los huertos.





LOS BANCALES ELEVADOS producen cosechas con tierra fértil y profunda, y son ideales para lugares con un drenaje pobre.

La última helada a finales de primavera marca el inicio de la temporada de cultivo, que acaba –excepto para algunas plantas resistentes– con las primeras heladas del comienzo del otoño. Cuanto más larga sea la temporada, mejor, especialmente para las plantas sensibles a las heladas, como el maíz dulce y la calabaza. Los huertos situados en zonas donde se forman bolsas de hielo tienen una temporada mucho más corta.

En general, las regiones elevadas y las del interior son más frías que las costeras, y las zonas urbanas suelen ser más cálidas que las de campo, ya que las fachadas y el pavimento desprenden calor durante la noche. Las condiciones son más frías y las temporadas de cultivo más cortas cuanto más nos alejamos del ecuador, hasta que ciertos cultivos como el tomate o la calabaza no se pueden dar en el exterior.

Inviernos húmedos, veranos secos

Los inviernos lluviosos dificultan la cosecha y la preparación de la tierra, y pueden echar a perder ciertos productos. Los agricultores en áreas lluviosas caminan sobre tablones para no dañar la tierra, pero una buena alternativa es construir bancales elevados que drenan bien, se calientan más rápido en primavera y pueden trabajarse desde los caminos. Pero no todo es malo de



EL ACOLCHADO incorpora una capa de materia orgánica a la superficie de la tierra, que ayuda a prevenir la evaporación.

las lluvias de invierno: llenan la tierra de agua hasta que ésta no puede admitir más. El exceso de agua se pierde, pero el agua de lluvia acumulada está disponible durante el comienzo del verano.

Los veranos secos pueden reducir la cantidad y calidad de la cosecha. Los bancales elevados son útiles para los hortelanos en zonas propensas a la sequía, ya que al ser mayor la profundidad de tierra fértil, proporciona a las raíces más espacio donde buscar agua. Incorporar materia orgánica, mediante un acolchado o enterrándola, y evitar compactar la tierra permite que se acumule en la tierra el equivalente a 5 cm de lluvia.

PROTEGER LAS PLANTAS TIERNAS



MANTAS TÉRMICAS y túneles ofrecen protección rápida para las plántulas expuestas a las heladas de finales de primavera.



LOS MINI POLITÚNELES, fabricados con un plástico transparente, son una opción rentable para prolongar la temporada de cultivo.

Preparar el terreno

Los preparativos dependen del tipo de huerto que desee crear. Si lo que quiere es obtener la máxima cantidad de producto fresco de un espacio pequeño, considere la opción de los bancales elevados. Necesitará un acceso fácil a los cubos de compostaje, las herramientas y los fertilizantes. Pero si el huerto va a formar parte del jardín ornamental, considere los senderos decorativos y los arriates.





LOS APORTES DECORATIVOS como los arriates de trepadoras distinguen un huerto ornamental de uno de trabajo (arriba).

¿Un jardín informal u ordenado?

A menos que esté trabajando sobre un huerto ya establecido, tendrá que planificar su forma, tamaño y aspecto, y decidir dónde va a situarlo para que se adapte mejor a sus necesidades. Todo dependerá de lo que quiera obtener del diseño: ¿va a ser un área práctica diseñada para producir lo máximo posible para la cocina? (véanse págs. 16 y 35) ¿O va a tener una función principalmente decorativa? ¿El estilo debe ser acorde al resto del jardín? ¿Se trata de un elemento aislado que complementa otras áreas o por el contrario es independiente?

Tradicionalmente, el huerto presenta una serie de cultivos en hileras cuidadas y ordenadas sobre una tierra limpia, bien labrada y libre de malas hierbas. Para un estilo informal, pruebe a distribuir pequeñas parcelas horticolas entre plantas de porte destacado, con tipis de guisantes y judías aquí y allá, y calabazas trepando sobre cubos de compostaje e incluso setos. En jardines geométricos, un huerto formal con arriates ordenados sería mejor, quizá con tomateras individuales y obeliscos formados por judías trepadoras sobre una cama de lechugas, o un bloque perfectamente alineado de lombardas o remolachas.

Situar la parcela

Ponga el huerto junto a un muro o valla soleados; son ideales como soporte para las hortalizas trepadoras, pero recuerde que la tierra puede estar seca en las zonas de la pared donde no alcanza la lluvia, así que intente que los bancales situados a lo largo del muro o valla tengan al menos 60 cm de ancho, y abónelos generosamente para que retengan bien la humedad. Los setos roban la humedad y los nutrientes de la tierra contigua, de modo que asegúrese de que fertiliza y riega bien los bancales. Además, lo ideal es que abra un sendero de 60 cm de ancho entre el seto y el huerto.

Pelearse con las malas hierbas

Tendrá que cavar la tierra del huerto para eliminar las malas hierbas y los detritos, y para incorporar abonos, compost y seguramente cal para reducir la acidez. Merece la pena hacer una excavación preliminar aunque vaya a seguir el método de no cavar más adelante. Se ha demostrado en ocasiones que no labrar la tierra conduce a un suelo más sano y productivo, y para muchos hortelanos que prefieren evitar el trabajo duro es la única manera práctica de cultivar el suelo arcilloso. Pasar el rotocultor para limpiar una tierra repleta de

malas hierbas no es muy buena idea, ya que la máquina tritura las raíces de las hierbas en pequeños trozos, que vuelven a echar raíces y rebrotan. Lo mejor es eliminar las malas hierbas manualmente o con herbicida (véase pág. 43). Los herbicidas que contienen glifosato son los más respetuosos con el medio ambiente, ya que el químico no permanece activo en el suelo tras haber hecho su trabajo. Las malas hierbas perennes, como la correhuela, la acedera, el diente de león, los cardos, la grama y las ortigas, hay que arrancarlas con la mano o tratarlas con herbicida. Las malas hierbas anuales como el senecio y el cenizo es mejor eliminarlas con la azadilla conforme vayan saliendo. No añada malas hierbas perennes al compost; déjelas al sol sobre la tierra, donde se secarán pronto y morirán.

Mejorar la tierra

Las condiciones de fertilidad estimulan el tamaño, sabor, rendimiento y calidad de las hortalizas. Si puede, añada materia orgánica voluminosa y bien descompuesta cada dos o tres años en la mitad o un tercio de su huerto. Algunos cultivos, como las zanahorias y chirivías, se dan mejor en suelos abonados el año anterior. Como regla general, un cubo de materia orgánica bien descompuesta por metro cuadrado es suficiente, pero el doble de esta cantidad puede ser beneficioso para suelos pobres y cultivos muy exigentes.

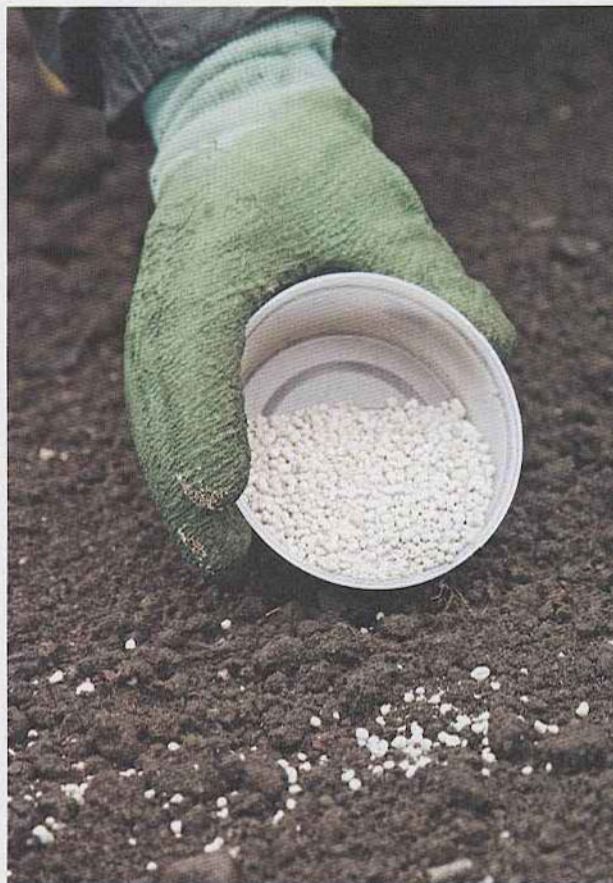
HERRAMIENTAS

Hay herramientas buenas y baratas en las tiendas de bricolaje o centros de jardinería, y muchísimas de segunda mano. Asegúrese de limpiarlas y guardarlas después de cada uso; de ese modo le durarán más tiempo. Un kit de iniciación básico para cultivar hortalizas debe incluir:

- una pala y una horca
- un par de podaderas
- una azada y/o una azadilla escardadora
- un desplantador y un rastrillo manual
- un rastrillo
- una manguera y una regadera
- botas y guantes

Los abonos voluminosos no son suficiente por sí solos. Los cultivos exigentes como las coles, la remolacha, la espinaca y el apio necesitan el estímulo de un fertilizante general que contenga casi las mismas cantidades de nitrógeno, fósforo y potasio. La cantidad adecuada es unos 140 g por metro cuadrado de un fertilizante que contenga un 7% de cada nutriente. Los puerros, las cebollas, las judías verdes y las judías pintas necesitan 100 g, y el resto se contenta con 70 g. Las zanahorias y los guisantes no suelen necesitar abonado.

Emplee otros fertilizantes en función de su contenido en nitrógeno (vendrá detallado en el envase). Por ejemplo, para un fertilizante con un contenido del 3% en nitrógeno, usará algo más del doble por metro cuadrado. Sin embargo, tenga en cuenta que algunos fertilizantes no tienen potasio y no deben usarse en ciertos suelos, como los arenosos, cuyo contenido en potasio es bajo.



ALGUNOS CULTIVOS se benefician de un aporte adicional de nutrientes, ya sean fertilizantes orgánicos o químicos.

ABONOS VERDES

Hay cultivos que se pueden sembrar sólo con la finalidad de mejorar el suelo. Si se cultivan en otoño o durante el invierno, evitan que los nutrientes se arrastren con el agua de la lluvia. Si se entierran en otoño, los abonos verdes son también ideales para el suelo arcilloso.

Siembre mostaza o rábano a finales de verano mientras cosecha o arranca los cultivos principales. Las arvejas, las vezas y el centeno pueden sembrarse a principios de otoño y dejar que crezcan durante el invierno, antes de enterrarlos a principios de primavera dos semanas antes de sembrar los cultivos del año siguiente.

Estos abonos verdes no aportarán demasiado a la tierra, pero retienen nutrientes, reducen la polución y hacen que la tierra sea más fácil de trabajar.

CULTIVAR ABONOS VERDES controla las malas hierbas y son excelentes para incorporarlos al montón de compost.



Procesado del compost

Compostar puede ser gratificante y es bueno para el medio ambiente y la vida del jardín. Se trata de recoger desperdicios orgánicos y permitir que los organismos naturales descompongan la basura hasta transformarla en una masa acondicionadora para la tierra.

Utilice dos cubos de compostaje: uno para ir rellenándolo mientras el otro se va descomponiendo. Cuando haya vaciado uno, vierta el contenido del segundo cubo en el primero. Si el espacio es reducido, utilice cubos pequeños que tengan una capacidad de al menos 1 m³. Póngalos sobre una superficie de tierra que haya removido previamente o, si esto no es posible, extienda la cantidad de un cubo de tierra bajo el cubo de compostaje. Puede incluso cavar un hoyo pequeño bajo el cubo para aumentar su capacidad.

Añada una mezcla de residuos orgánicos del jardín y la cocina al cubo compostador. Un tercio de la basura debería ser un material verde, blando y rico en nitrógeno, como residuos de la cocina o restos de césped; el resto debería ser un material leñoso rico en carbono. Añada residuos hasta llenar el cubo, echando agua si observa que el contenido está seco. Deje que se pudra.

Dele la vuelta al montón con una horca una o dos veces al año. Airéelo y añada agua, más residuos verdes o más restos ricos en carbono según se requiera. Siendo realistas, el compost de jardín no puede competir con el manufacturado. Este último se produce utilizando grandes cantidades de residuos que se mezclan y se trituran mecánicamente, y se compostan a altas temperaturas para producir un material de excelente calidad parecido a la turba. El compost de jardín será algo leñoso y tosco, pero un mejorador eficaz, y el material que haya quedado sin descomponer puede echarse al siguiente cubo. Las malas hierbas perennes no deben echarse al montón.

En los jardines pequeños, el compost de lombrices elaborado en vermicompostadores puede ser una opción mejor. Los contenedores pueden ser pequeños y necesitan pocos residuos. Los vermicompostadores están compuestos de una cámara superior donde se echa la basura y de un sumidero inferior donde se recoge el líquido. Este líquido contiene nutrientes para las plantas. Finalmente, la cámara superior se llena de compost que se incorpora al huerto, y las lombrices se recuperan para el siguiente lote. Tanto los cubos como las lombrices se pueden comprar en kits.

Todo sobre el cultivo

Producir plántulas fuertes y sanas es una etapa crucial del cultivo de sus propias hortalizas, tanto si va a germinar sus propias semillas como si piensa comprarlas en plántales a un vivero. Al final, todas las buenas cosechas dependen de un buen comienzo. Las semillas pueden sembrarse directamente en la tierra donde vayan a crecer, o en macetas o bandejas para trasplantarlas más adelante.



Por dónde empezar

Cuando planifique el huerto, tendrá que decidir si va a cultivar a partir de semillas o de plántulas. La variedad de plantas disponibles está en continuo crecimiento. Hay pros y contras tanto en cultivar de semilla como hacerlo a partir de plántulas: tendrá que valorar lo que se adapta mejor a usted y a las condiciones de su jardín.

Los cultivos perennes se pueden cultivar de semilla, pero es un esfuerzo mucho menor comprar plantas jóvenes. Las patatas no se cultivan a partir de semilla sino de patatas de siembra, y los *alliums*, excepto los puerros, se suelen cultivar a partir de plántulas o bulbos. Si se decide por las semillas, hay dos maneras de hacerlo: en bandejas de alveolos o en contenedores para

trasplantar las plantas, o mediante siembra directa en la tierra. El método que elija dependerá del cultivo y de las condiciones de crecimiento. Puede, por ejemplo, decidirse a sembrar en bandejas si tiene problemas con los ratones o las aves.

Germinar sus propias semillas

La germinación de las semillas está relacionada con la temperatura. Las zanahorias que se siembran en la tierra fría a finales de invierno para cosecharlas a principios de verano puede que tarden 21 días o más en germinar; pero si las siembra a mediados de primavera para cosecharlas durante el verano, deberían germinar en unos 14 días.

PLÁNTULAS

Las semillas pequeñas producen plántulas pequeñas, que tardan tiempo en desarrollar un buen crecimiento (las zanahorias y las cebollas son un buen ejemplo), mientras que las semillas grandes (los guisantes y las judías, por ejemplo) producen plántulas grandes que germinan con mucha fuerza.

Sin embargo, las plantas procedentes de países cálidos necesitan unos 12 °C para germinar bien; por eso los tomates, los pimientos y las berenjenas se siembran en el interior a principios de primavera. Empezarán a crecer rápido y tendrán una temporada de cultivo lo bastante larga como para producir una buena cosecha antes de las heladas del otoño. Las judías verdes y las pintas, el maíz dulce, los calabacines y calabazas pueden sembrarse directamente en el exterior a finales de primavera o comienzos del verano, crecerán rápido y tendrán tiempo suficiente para producir una buena cosecha en regiones templadas. En zonas más frías habrá que iniciar las plantas en el interior.

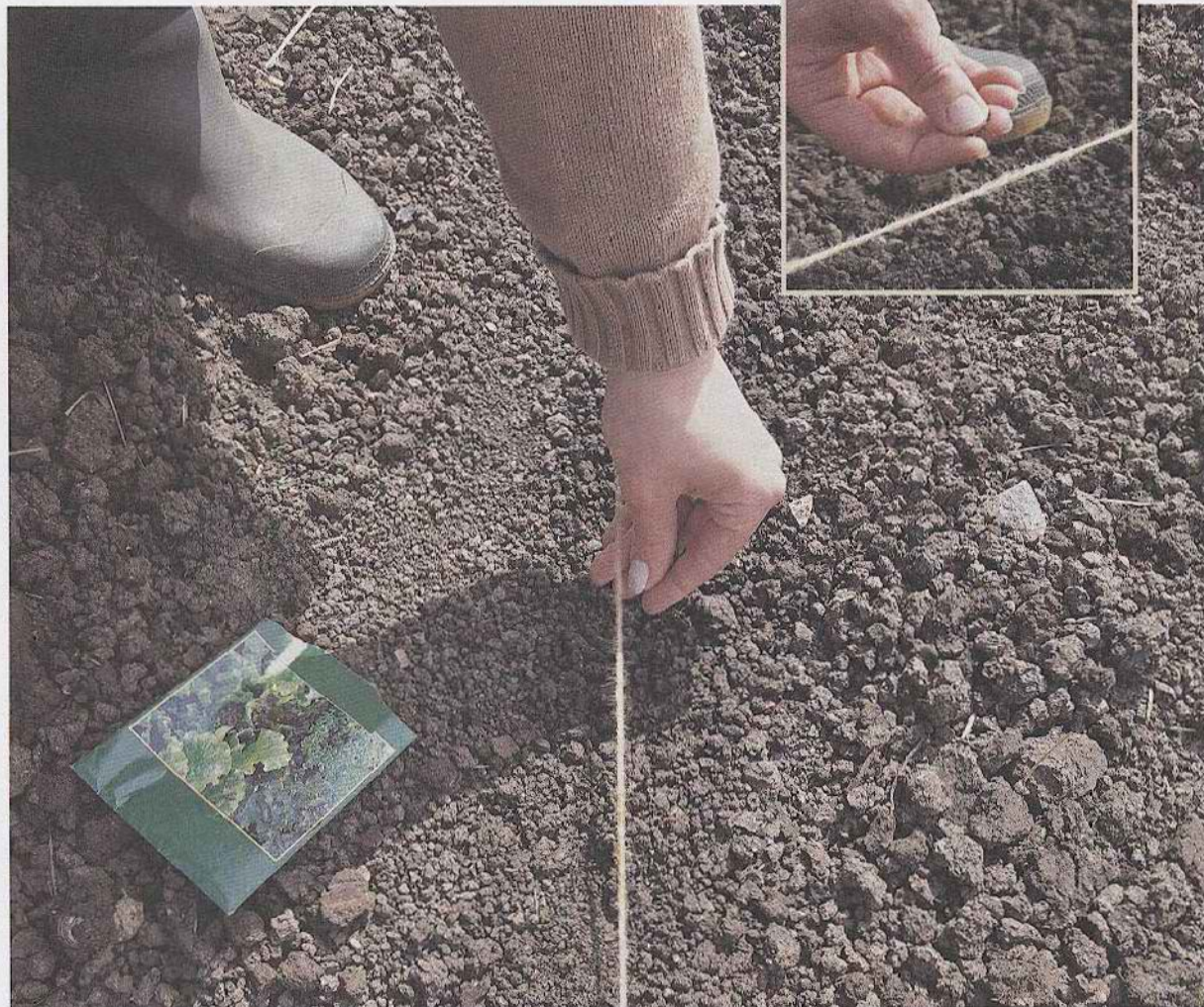
Las plántulas son vulnerables a las enfermedades fúngicas como la podredumbre del semillero. Sembrar en el momento óptimo cuando la tierra está templada y no demasiado húmeda reduce el riesgo. Regar las plántulas producidas en el interior con un

fungicida de cobre también es preventivo. Aunque muchas veces la enfermedad se evita usando agua y contenedores limpios.

Sembrar en la tierra en el exterior es fácil y rápido, y las plántulas desarrollan sistemas radiculares fuertes. Lo negativo es que son muy vulnerables a plagas, enfermedades e inclemencias del tiempo, y que compiten con las malas hierbas.



EL TAMAÑO de estas plántulas indica que la siembra puede ser tupida, si bien pronto habrá que trasplantarlas si queremos que sigan creciendo.



EN LA SIEMBRA DIRECTA las semillas se siembran directamente en agujeros abiertos en la tierra donde crecerán en hileras rectas.

La mayoría de las semillas requieren una temperatura mínima de 6 °C en la tierra para germinar, que se alcanza a mediados de primavera. Entre las semillas de germinación lenta están las de las chirivías, las zanahorias y las cebollas, que tardan entre 14 y 21 días; las de la familia de las coles y las lechugas pueden tardar sólo 7 días; y el resto, un tiempo intermedio.

Siembra en el exterior

Las semillas hay que enterrarlas, pero no a tanta profundidad que no puedan emerger, ni tan cerca de la superficie que se sequen. Para crear las condiciones propicias, necesitará establecer un semillero con tierra previamente cultivada y rastrillada para dejarla nivelada, y crear una capa suave de tierra bien suelta sobre

otra capa de tierra firme pero no muy dura. Esto puede hacerse sólo si la tierra está seca. Reparta una fina capa de un fertilizante de uso general sobre la tierra antes de rastrillar para asegurarse de que a las plántulas no les falten nutrientes.

Abra un agujero en la superficie de la tierra de una profundidad suficiente para cubrir la semilla hasta dos veces su diámetro o, en el caso de las semillas pequeñas, suficiente para cubrirlas. Las semillas grandes de los guisantes, judías y maíz dulce requieren un agujero de unos 5 cm de profundidad; las de tamaño intermedio de la familia de las coles, espinaca y remolacha necesitan uno de 2,5 cm; y las semillitas de las cebollas, zanahorias, chirivías y lechugas, un agujero de no más de 2 cm.

Puede hacer el agujero presionando la tierra con el extremo del mango de una azada o rastrillo, o mejor con el palo de una escoba si se trata de semillas pequeñas. Riegue el agujero y sitúe la semilla dentro, dejando más o menos 1 cm entre cada semilla. Otra alternativa es sembrar cinco o seis semillas donde quiera que crezca una planta (por ejemplo lechugas o nabos) y después entresacar hasta dejar una sola planta. Después reponga la tierra en el agujero con la azada o el rastrillo.

La semilla y la tierra deben estar en contacto para que la semilla absorba la humedad. La manera más fácil de asegurarse de que esto sucede es aplastar la tierra presionando con el extremo del mango del rastrillo. Hágalo con firmeza si la tierra está seca y suavidad si está húmeda. Algunos suelos se compactan tanto que la plántula no puede emerger; en este caso cubra la semilla con un buen compost para macetas.

Trasplante desde los semilleros

Las hortalizas jóvenes pueden sacarse con cuidado de los semilleros y replantarse en un sitio nuevo. Éste es el método tradicional de cultivar los puerros y los miembros de la familia de las coles. Se plantan a la misma profundidad a la que estaban en el semillero o, en el caso de las coles, se aporcan hasta la altura de las hojas más bajas.



LOS SEMILLEROS se usan a veces para consolidar las plantas antes de trasplantarlas definitivamente. Ríéguelas bien.



SIEMBRE LOS CULTIVOS DE CRECIMIENTO RÁPIDO en todos los huecos disponibles para incrementar la productividad de su huerto.

ENTRESACAR Y AUMENTAR

Las plántulas pueden dejarse en el mismo sitio que germinaron, aunque generalmente hay que entresacarlas hasta su distancia definitiva. También puede rellenar los huecos sembrando más semillas o replantando plántulas. Los cultivos como las zanahorias y las chirivías no debe cambiarlos, pero puede replantar otros cultivos.

Regar antes y después mitiga el sobresalto del trasplante. Embarrar las plantas garantiza una recuperación rápida y un buen crecimiento posterior. La mayoría de las plantas es mejor trasplantarlas en cuanto se puedan manipular, pero no mueva las coles hasta que tengan cinco hojas verdaderas, y los puerros hasta que tengan el grosor de un lápiz. Recortar las hojas y las raíces hace que la planta sea más fácil de manejar, pero frena la recuperación, por lo que es mejor evitarlo.

Siembra en contenedores

Producir plantas en macetas y bandejas de alveolos implica más trabajo y gasto que la siembra directa, pero ahorra semillas, ya que sólo hay que sembrar una o dos por recipiente. El exceso de plántulas de semillas caras, como por ejemplo los híbridos de coles de Bruselas y puerros, pueden trasplantarse como plántulas jóvenes

a otra maceta o semillero para evitar desperdiciarlas. El empleo de bandejas o macetas conlleva una tasa de éxito mayor que la siembra en la tierra. Hay pocas opciones con algunos cultivos como el tomate o el pimiento: éstos hay que germinarlos a cubierto hasta que haga suficiente calor para trasplantarlos.

Las semillas de las hortalizas no son exigentes, y cualquier semilla comercial de buena calidad y un compost polivalente —con o sin turba— son adecuados. No emplee composts caseros, ya que pueden contener plagas, enfermedades o niveles de nutrientes perjudiciales.

La hora de trasplantar

Puede trasplantar las plántulas cuando hayan formado un cepellón. No lo posponga pero recuerde que los cultivos tiernos como el calabacín y el tomate no deben trasplantarse hasta que haya pasado el riesgo de heladas. Para estar seguro, espere para estos últimos hasta comienzos del verano. De nuevo, embarrar las plantas es de gran ayuda (véase pág. 70).

Siembras sucesivas

Algunos cultivos, como las coles de Bruselas, las judías pintas y los tomates, están en continua producción, mientras que otros, como las patatas y las zanahorias, se pueden almacenar. Pero es necesario hacer siembras sucesivas a intervalos, o una 'siembra escalonada', para tener un abastecimiento continuo de otros cultivos como guisantes, judías, lechugas y coliflores. Si siembra cada vez lo que cree que va a necesitar durante unas dos semanas y vuelve a empezar cuando las primeras plantas midan unos 5-8 cm, evitará excesos y escasez de producción.

ABONAR LAS PLÁNTULAS

Empiece a usar un fertilizante líquido al cabo de unas seis semanas, o en cuanto vea que las hojas inferiores amarillean. Los composts libres de turba requerirán más fertilización y más riego. Utilice cualquier fertilizante líquido general, pero usar fertilizantes orgánicos con frecuencia favorece un crecimiento sano.

LOS PLANTONES producidos por usted mismo o por un distribuidor especializado deben trasplantarse en cuanto sean lo suficientemente grandes y el tiempo lo permita.





INTERCALAR cultivos de ciclo corto, como aquí el rábano 'Montana' entre el maíz dulce, es una buena opción para aprovechar los espacios libres entre hortalizas que tardan más en madurar.

Cultivos intercalados y cultivos intermedios

Algunas plantas crecen lentamente pero al final se hacen grandes, y puede usar el espacio libre entre los cultivos para un cultivo de crecimiento más rápido. Por ejemplo, los guisantes sembrados a mediados de primavera necesitan 60 cm de espacio libre a cada lado para poder cosechar las vainas. Mientras tanto, las lechugas, las espinacas y la rúcula pueden sembrarse al lado de los guisantes. Es la 'siembra intercalada'.

Cuando un cultivo se cosecha pronto, o se planta tarde, existe la oportunidad de plantar otros cultivos antes o después. Reciben el nombre de 'cultivos intermedios'. Las habas sembradas a finales del invierno pueden cosecharse a mediados de verano, dejando tiempo para sembrar una hilera de judías verdes. Los puerros trasplantados a mediados de verano dejan tiempo para una hilera de lechugas, que se plantan a principios de primavera y se cosecharán antes de que los puerros necesiten todo el espacio.

ROTACIÓN DE CULTIVOS

Plantar cada cultivo en una parcela de tierra diferente, rotándolos cada año, reduce la incidencia de plagas y enfermedades en la tierra. (Las plagas y enfermedades que se propagan por el aire no pueden controlarse de esta manera.) Cuando sea posible, haga rotaciones de tres años. Divida el huerto en secciones iguales y elija qué productos quiere cultivar. Agrúpelos por familias de plantas (por plagas y enfermedades), y después por requerimientos y beneficios del suelo. Por ejemplo, cultive patatas y tomates en un área específica (después de abonar) en el año uno; guisantes, habas, zanahorias, chirivías, cebollas, chalotes, puerros y ajos en el año dos; y en el año tres (tras encalar si es necesario), la familia de las coles. Otros cultivos sufren menos problemas relacionados con la tierra y se pueden cultivar donde resulte más práctico.

Prolongar la temporada

Muchos horticultores tienen la costumbre de prolongar la temporada de sus cultivos produciendo las plántulas en el alféizar de una ventana soleada; de esta manera, las plantas parten con ventaja mientras fuera hace frío. Incluso así, no podrá recoger mucho del huerto hasta mediados de verano. Tendrá que usar algunos trucos adicionales, como calentar la tierra en primavera o usar un invernadero.





UN GERMINADOR SIN CALEFACCIÓN actúa como un mini invernadero para germinar las semillas de hortalizas tiernas.

Siembra en caliente

La mayoría de los cultivos pueden iniciarse temprano en un invernadero o en el interior. Los invernaderos también pueden usarse para prolongar la temporada hasta bien entrado el otoño de cultivos que lo toleren, como los tomates y las berenjenas. El alféizar de una ventana soleada puede usarse para producir plantas jóvenes, en especial si coloca un tablero blanco detrás de las plantas para que reciban luz desde los dos lados, y no sólo por delante. Las ventanas proporcionan menos luz de la que pueda pensar, así que trate de trasladar las plantas fuera lo antes posible. Evite siembras demasiado tempranas para que las plantas no permanezcan demasiado tiempo en el alféizar.

Mover las plantas al exterior

Utilice un mini invernadero o un bastidor frío como residencia temporal para liberar espacio en el alféizar y aclimatar las plantas al exterior. Cuando trasplante las plantas al huerto, puede protegerlas con una manta. Este proceso se denomina 'endurecimiento de las plantas'. Evite cambios bruscos de humedad, temperatura y corrientes de aire, que pueden acarrear crecimientos pobres y floraciones prematuras.



LOS HORTICULTORES DE INVERNADERO disfrutan de una temporada larga y producen cultivos como tomates y melones.

Calentar la tierra

Los cultivos tempranos pueden sembrarse en el exterior aprovechando los materiales plásticos. Cubrir un semillero con una capa de polietileno (utilice el transparente o el negro; el primero da más calor, el negro sofoca las malas hierbas) durante al menos seis semanas antes de la siembra calienta la tierra lo suficiente como para arriesgarse a una siembra temprana. Una cubierta como ésta permite sembrar las semillas hasta cuatro

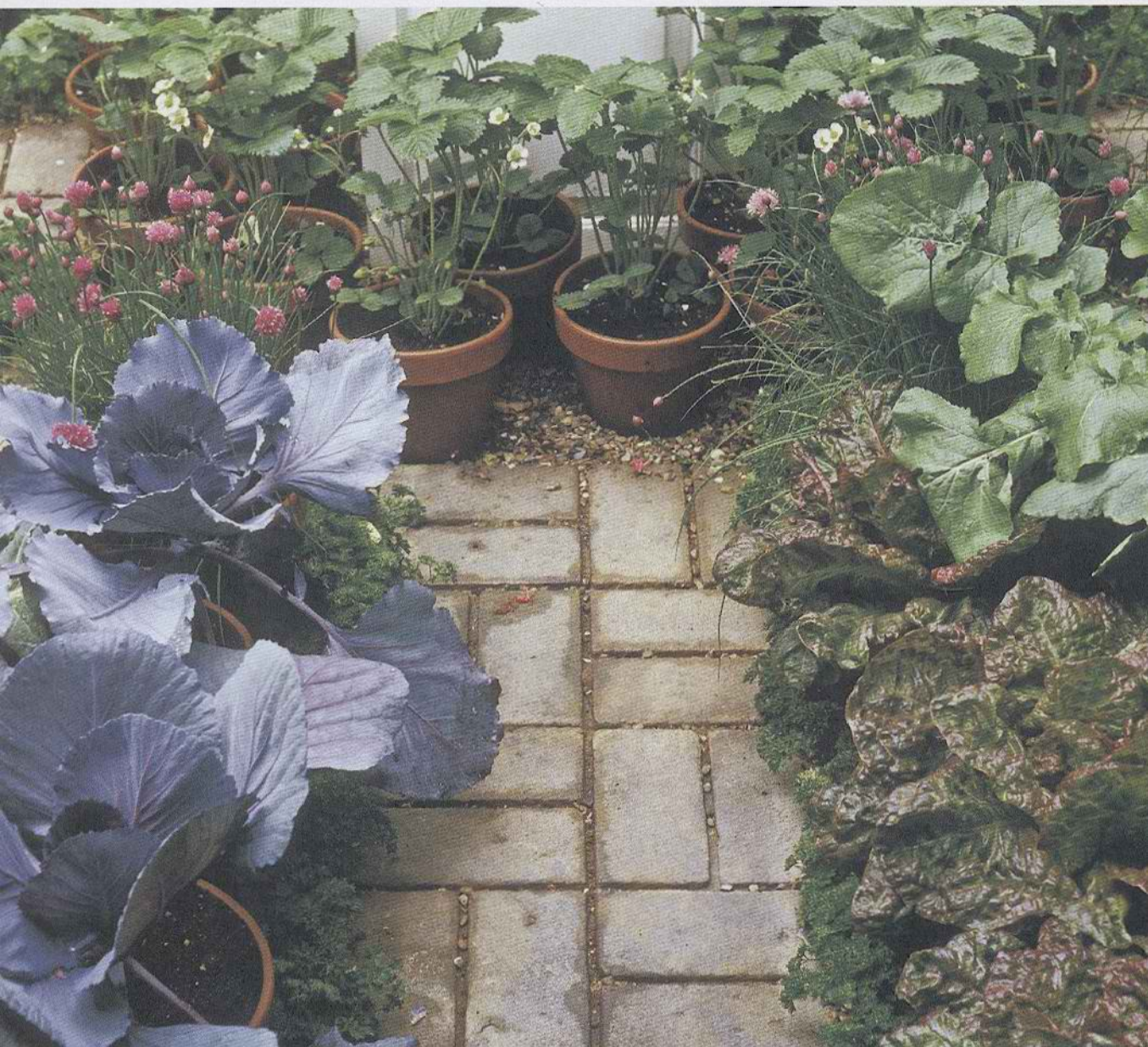
PROLONGAR LA TEMPORADA

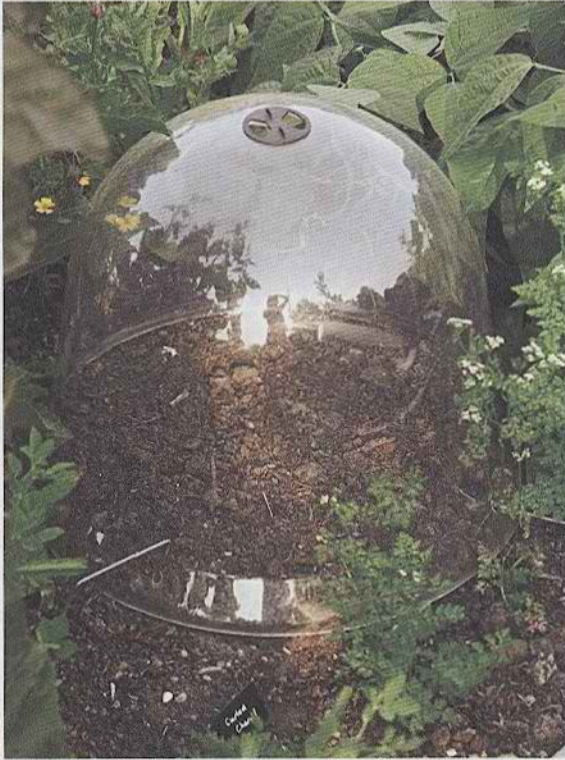
semanas antes de lo habitual. Por ejemplo, es arriesgado sembrar semillas de zanahorias antes de principios de primavera, pero si prepara y cubre un semillero a mediados de invierno, las semillas sembradas a finales de invierno tendrán bastante probabilidad de éxito.

Tras la siembra, la capa de polietileno puede remplazarse por una manta de protección. La manta es una extraordinaria tela plástica no tejida que deja pasar la luz, la lluvia y los pesticidas pulverizados, y que retiene

cierto calor. Las siembras pueden hacerse unas dos semanas antes de lo habitual si cubre la tierra con la manta sujeta por unos aros. Bajo la manta, las plantas están protegidas de las peores heladas y plagas voladoras, incluidos los pájaros. Por desgracia, a las babosas y a las malas hierbas les gusta tanto la manta como las plantas, así que tendrá que estar atento a ambas. En

LOS PATIOS SOLEADOS Y PROTEGIDOS son casi tan buenos como los invernaderos: desprenden calor durante la noche.





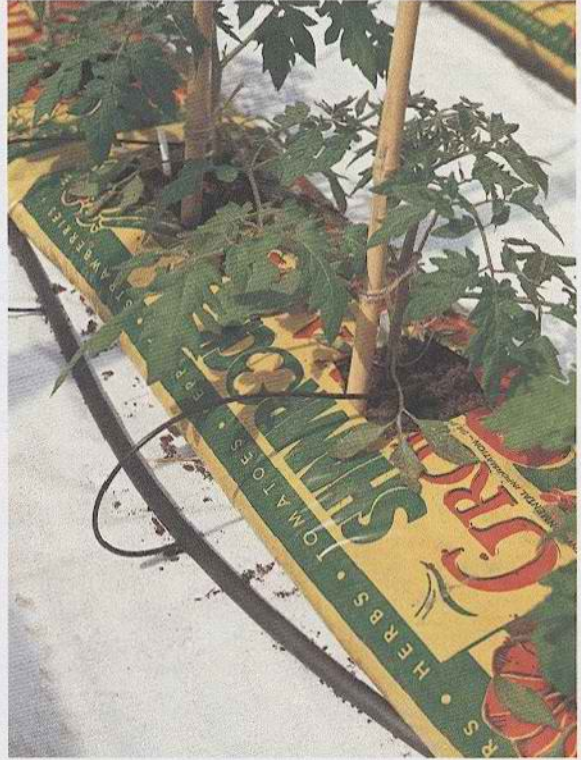
LAS CAMPANAS PROTECTORAS para una única planta son una buena solución para los que no tengan invernadero.

días fríos, ponga una doble capa de manta, retirando la segunda lo antes posible.

Cubrir los cultivos con una malla durante su etapa inicial de crecimiento también estimula una cosecha temprana. Lo mismo ocurre al cubrir las plantas trasplantadas, que pueden madurar unas dos semanas antes que los cultivos que no se hayan tapado.

Las campanas son en realidad miniinvernaderos de unos 50 cm de alto y pueden usarse del mismo modo que una malla, aunque suelen volar en condiciones ventosas. Utilícelas para cubrir plantas tiernas como berenjenas, tomates arbustivos, calabacines, melones y pimientos en verano. Las campanas pueden ser muy útiles en huertos de zonas frías que no tengan invernadero.

Los horticultores afortunados que tengan un porche cerrado por una cristalera, un mirador o incluso un gran ventanal, pueden cultivar plantas tiernas como berenjenas, tomates y pimientos (especialmente guindillas) en macetas de 45 cm de diámetro o más y en bolsas de cultivo.



LOS TOMATES TREPADORES son ideales para invernadero, ya que responden bien al calor adicional.



LAS PUERTAS DE LOS BASTIDORES FRÍOS pueden dejarse algo entreabiertas durante el día en primavera y cerradas por la noche.

Problemas y soluciones

Las hortalizas son tan atractivas para las plagas y enfermedades como lo son para las personas. Probablemente, su textura tierna y su sabor suave las hace vulnerables, pero disponen de mecanismos internos para combatirlas. También hay muchos insectos beneficiosos y otros organismos que devoran las plagas o inhiben las enfermedades. Nutra y riegue bien las plantas para protegerlas de los ataques.



Combatir las plagas

No podrá evitar las babosas y caracoles (los peores enemigos del huerto), orugas y conejos; otras plagas, como la araña roja, apenas son visibles, y otras sólo se pueden ver con microscopio. Los insectos se alimentan de las plantas chupando su savia —el pulgón negro ataca a las judías pintas y los minadores de hojas se ven en la remolacha y el apio—, o bien perforando túneles en los tubérculos. Los insectos también transmiten enfermedades víricas; el pulgón es portador del virus de la patata.

Ayudar a las plantas a combatir las plagas

Los productores de hortalizas deberían estimular contramedidas naturales; evitar dañar organismos beneficiosos y no emprender la lucha directamente contra las plagas y enfermedades. Deben tolerarse hasta cierto punto los ataques de plagas y enfermedades, si la parte comestible del cultivo no está afectada. Un horticultor tiene éxito en su labor sin usar pesticidas.

La primera línea de defensa es saber que las plantas que tienen un buen mantenimiento y suficiente agua y nutrientes repelen los ataques de los insectos con mucha más facilidad. La segunda es crear un ambiente inhóspito para las plagas, suprimiendo escondites y limitando su acceso mediante la eliminación de detritos y malas hierbas, y rastrillando la tierra para disuadir a las babosas. La tercera es impedir que alcancen los cultivos mediante barreras y mallas. La mosca de la zanahoria y la mosca de la col pueden prevenirse con una



LOS ERIZOS comen babosas y caracoles, y deberían ser animales bienvenidos.



UNA TIERRA LIBRE DE MALAS HIERBAS siempre ayuda.

manta o con una malla antiinsectos. La mosca de la zanahoria vuela bajo, y si la obliga a elevarse para traspasar una barrera no podrá descender hasta pasados 2 m. Por eso conviene rodear los cultivos de zanahoria con una barrera de 50 cm de altura de una tela plástica. La mejor manera de hacer frente a la mosca blanca de la col consiste en instalar un collar de fieltro (véase pág. 71) de 7-15 cm alrededor de la base de la planta. Las plagas más grandes, como la oruga de la mosca blanca de la col, pueden eliminarse manualmente.

El siguiente paso, cuando sea posible, es elegir variedades que resistan los ataques. Aunque hay muchos defensores de la asociación de cultivos para confundir a las plagas, como por ejemplo la cebolla con la zanahoria, no está probado que sea eficaz. Asimismo, se cree que plantas con olores intensos como la caléndula protegen los cultivos de las plagas.

El remedio final es aplicar un insecticida u otro agente químico. Los sprays de contacto directo de acción física dañarán menos a los insectos beneficiosos. De los que envenenan a los insectos, los naturales, como el piretro y el polvo de derris, tienen una vida corta y son suaves. Si todo lo anterior falla, puede probar un insecticida sintético como el bifentrín, pero más persistente y dañino para los insectos beneficiosos.

Combatir babosas y caracoles

Los granulados contra babosas proporcionan un buen control pero no son ecológicos y algunos agricultores prefieren no usarlos aunque no haya una evidencia clara de que los que contienen metaldehído dañen a la fauna. Deben usarse como indica el fabricante, por supuesto, y con moderación: tres o cuatro gránulos por planta es suficiente. Si se utilizan sin control, el efecto acumulativo y el daño a las mascotas y a la fauna aumenta considerablemente. En épocas muy lluviosas, puede que incluso los granulados no sean eficaces. Otra alternativa es probar con sulfato de aluminio en polvo. Los granulados que contienen fosfato férrico son compatibles con la jardinería ecológica. El control biológico, donde se incorporan nematodos (animales microscópicos parecidos a los gusanos) al riego para infectar a las babosas con una bacteria letal, suele ser eficaz en verano, pero afecta sólo a algunas babosas. De hecho, los métodos de control tradicionales podrían ser suficientes, eliminando escondites y empleando controles biológicos. Si es contrario a todos los métodos anteriores, merece la pena probar otros remedios más tradicionales como las trampas de cerveza y las cáscaras de medio pomelo.

Enfermedades de las plantas

Las enfermedades son provocadas por infecciones de bacterias, virus y, especialmente, de hongos. De nuevo, las plantas cultivadas en buenas condiciones tienen más capacidad de combatir las infecciones que las que están estresadas. Cuando sea posible, elija plantas que tengan cierta resistencia a las enfermedades. Por ejemplo, hay variedades de patata resistentes al mildiu; guisantes que resisten el oídio, y algunas plantas de la familia de las coles que resisten la hernia de la col (las tres enfermedades fúngicas). Pero también puede usar fungicidas para prevenir estas enfermedades. Si sospecha que las plantas padecen una enfermedad fúngica, espolvoree azufre (para combatir el oídio). Los guisantes y los miembros de la familia del pepino son especialmente vulnerables. Espolvorear azufre puede prevenirlo. El mildiu ataca en temporadas lluviosas. Las hojas más jóvenes (como las de las espinacas) generalmente salen indemnes, al igual que los corazones de lechuga. Las enfermedades fúngicas están muy influenciadas por el tiempo. Por ejemplo, el mildiu de la patata (que también ataca a los tomates) es una de las enfermedades más comunes, pero necesita el calor y la humedad



UNA TRAMPA DE CERVEZA para atraer y matar babosas.

que normalmente tienen lugar durante los periodos lluviosos de finales de verano y principios de otoño. El mildiu puede tratarse con fungicidas que contengan cobre o con mancozeb, un material sintético y protector. En áreas muy lluviosas donde el mildiu es casi inevitable, puede que sea necesario pulverizar regularmente los cultivos.

Hongos que viven en la tierra

La hernia de la col y la pudrición blanca de la cebolla, por ejemplo, son casos especiales. No hay fungicidas para el suelo y los cultivos resistentes son escasos. La rotación de cultivos (véase pág. 35) es la primera línea de defensa. Al estar confinadas en la tierra, estas enfermedades se propagan lentamente. Una destrucción escrupulosa del material infectado reduce el nivel de esporas en el suelo y, en el caso de la hernia de la col, encalar el suelo (véanse págs. 21 y 71) reduce la gravedad de la enfermedad. En función de la zona donde se encuentre, las enfermedades bacterianas y víricas pueden ocasionar más o menos problemas. Sin embargo, si sufre algún ataque el único remedio es descartar las plantas infectadas y volver a empezar.

Producir plantas sanas

Las hortalizas robustas no suelen sufrir trastornos, así que le interesa asegurarse de que las suyas están bien cultivadas. Son cultivos exigentes y debe proporcionarles todos los nutrientes que necesiten. Esto puede ser difícil si está haciendo un cultivo ecológico, ya que requiere tiempo y energía. Los fertilizantes orgánicos

deben aplicarse con bastante antelación (son de acción más lenta que los químicos) y combinarse con un tratamiento de la tierra cuidadoso, incluidos el abonado, compostaje, acolchados y rotación de cultivos. El indicativo de una tierra fértil es una capa superficial rica, de color marrón oscuro y suelta que contenga mucha materia orgánica descompuesta. Incluso así, requerirá un cuidado intensivo para mantenerla. Los granulados de gallinaza o los fertilizantes sintéticos pueden proporcionar un alivio temporal mediante la aportación de nitrógeno. De hecho, los trastornos más patentes en los cultivos hortícolas son consecuencia de una insuficiencia de nitrógeno, que afecta a la tasa de crecimiento de la planta y al rendimiento. Si un fertilizante rico en nitrógeno no ayuda, entonces generalmente se trata de falta de agua. A largo plazo, el remedio tanto para la falta de nitrógeno como la de agua es incrementar la frecuencia con que se aplican los composts orgánicos y el abono; los fertilizantes artificiales realmente ofrecen un remedio rápido. Los composts y abonos bien descompuestos es mejor incorporarlos a principios de primavera, ya que así mejorarán la tierra antes de que se planten la mayoría de los cultivos (véase pág. 22).

Particularmente en los suelos arenosos, el amarilleamiento entre la nervadura de las hojas puede ser una consecuencia de la falta de magnesio. Pulverizar el follaje con sal de epton –105 g en 5 l de agua– debería solucionarlo. Si el problema persiste, quizá vuelva a tratarse de falta de agua.

Otros trastornos incluyen los causados por encharcamiento de agua y los daños por frío o heladas.

Controlar las malas hierbas

Las hortalizas se estropean rápidamente si tienen que competir con las malas hierbas (véase pág. 27), sobre todo en la fase de plántulas. Las malas hierbas se pueden extender con rapidez, puesto que las hortalizas se cultivan en hileras espaciadas por áreas de tierra desnuda. Hay muy pocas hortalizas que proyecten la sombra suficiente como para disuadirlas o bloquearlas.

Las malas hierbas perennes se eliminan cavando y escardando, pero otras con rizomas persistentes como la grama, la cola de caballo y la correhuela pueden ser problemáticas. Si desenterrándolas no obtiene resultados, puede emplear un herbicida a base de glifosato cuando estén en pleno desarrollo en verano.

Por otra parte, las malas hierbas anuales pueden persistir entre las hortalizas. Lo consiguen echando enormes cantidades de semillas, 4000 o más en el caso del senecio y el cenizo. Estas semillas permanecen durmientes, pero a través de la luz y las fluctuaciones de temperatura pueden ‘sentir’ cuándo están cerca de la superficie y cuando se dan las condiciones óptimas. Su habilidad para detectar niveles elevados de nitrógeno asegura que la germinación se produzca en el momento adecuado.

En los antiguos huertos y parcelas hay un gran número de semillas durmientes en la tierra. En huertos nuevos esto suele ser un problema mucho menor y, si es cuidadoso y no deja nunca que las hierbas lleguen a echar semilla, evitará indefinidamente los problemas con las malas hierbas. El primer paso es rastrillar y hacer escardas manuales y con la azadilla para eliminar todas las plantitas entre los cultivos. Como las malas hierbas pueden volver a desarrollarse una vez arrancadas, debe deshacerse de ellas y no dejarlas en el montón de compost ni en sus alrededores. Donde las malas hierbas sean numerosas, algunos cultivos como los pepinos, calabacines, ajos, calabazas, cebollas, chalotes, maíz dulce y tomates pueden cultivarse a través de agujeros abiertos en geotextil negro u otro material opaco que cubra la tierra. Otra alternativa para eliminar las malas hierbas son los acolchados orgánicos gruesos, que pueden usarse en todos los cultivos excepto ajos, cebollas y chalotes.

Si hace semilleros con bastante anterioridad a las fechas previstas de siembra o plantación, las malas hierbas tendrán la oportunidad de germinar y podrá eliminarlas con la azada.



PLANTAR a través de un plástico negro reduce mantenimiento, controla las malas hierbas y calienta la tierra.

Planificar los cultivos

Si tiene un huerto pequeño, límitese a sus hortalizas preferidas y a las que se consumen frescas. Patatas, cebollas y zanahorias son baratas y se conservan bien y a menudo es mejor comprarlas, aunque las patatas tempranas, las cebolletas y las zanahorias *baby* deberían consumirse a las pocas horas de la cosecha. En los comercios, su sabor y textura se deterioran rápidamente.



¿Qué cultivos producir?

En primer lugar, tenga en cuenta sus necesidades. ¿Está seguro de que quiere cultivar hortalizas que se pueden adquirir fácilmente baratas y sabrosas? Probablemente es mejor centrarse en sus variedades exóticas preferidas o en aquellas que son caras —calabazas o espárragos—, o en las que están mucho mejor consumidas frescas, como los tomates. Una vez que haya hecho una lista de lo que le gusta, decida qué cantidades va a necesitar. Recuerde que producir poco es mejor que producir demasiado, ya que luego tendrá que deshacerse de parte de la producción.

Después, tenga en cuenta la tierra. Si no ha construido bancales elevados y su suelo es arcilloso y frío, será complicado producir cultivos tempranos: la tierra tardará en calentarse. Sin embargo, los cultivos tardíos pueden ser abundantes y necesitarán poco riego. La tierra suelta, por el contrario, es buena para producir cultivos tempranos, aunque podrían secarse y ser poco productivos más adelante. Si su tierra es arcillosa, considere producir cultivos tempranos en contenedores; si es suelta, produzca cultivos de maduración tardía en zanjas poco profundas para que pueda regarlos bien.

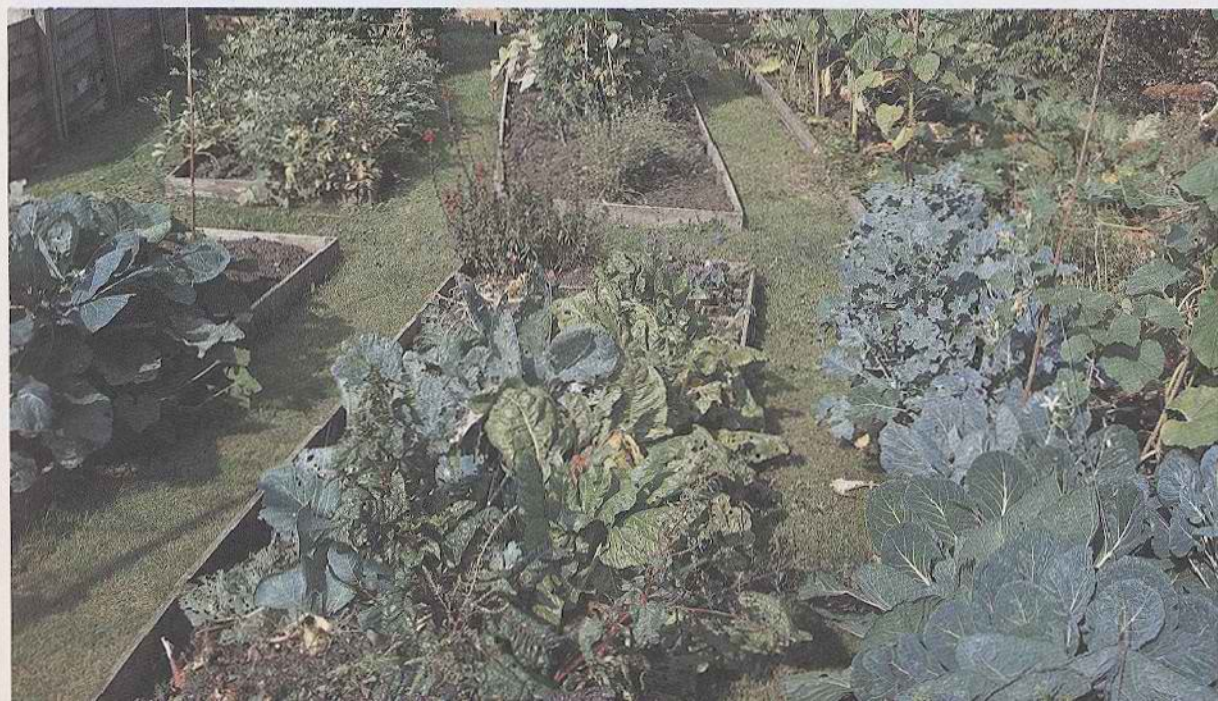
Después piense en cuánto tiempo y esfuerzo requieren sus plantas. Los tomates trepadores, por ejemplo, hay que entutorarlos, guiarlos y protegerlos del mildiu, y en el exterior producirán sólo durante un par de semanas a finales de verano; mientras que las judías pintas

producen cosechas abundantes durante periodos largos. Por otra parte, los espárragos cuidan prácticamente de sí mismos y una vez tengan preparado su lugar en la tierra sólo requieren un mantenimiento rutinario anual a cambio de una producción abundante durante unos diez años. Si prefiere evitar periodos de trabajo intenso, elija cultivos cuya siembra, plantación, aclareo y escarda queden bien repartidos. Finalmente, tenga en cuenta el momento de la cosecha. Planifique cultivos que pueda recoger durante todo el año.

Comprar semillas y plantones

Consulte los catálogos y las páginas web de proveedores de semillas hortícolas y plantones. Como las semillas pueden almacenarse en condiciones frescas y oscuras, merece la pena comprar una selección tan variada como grande sea su espacio. Los paquetes de semillas tienen fecha de caducidad y, aunque es cierto que las semillas viejas tienen una tasa de germinación menor, es probable que sean viables durante varios años. Para ayudarle con la elección, la RHS hace pruebas regularmente y publica una lista de variedades recomendadas (www.rhs.org.uk/plants) y otorga el *Award of Garden Merit* (Premio al Mérito Hortícola) a las mejores. Las plantas con esta distinción no requieren condiciones de cultivo o cuidados muy especializados.

UN HUERTO GRANDE ofrece muchas posibilidades, pero requiere una planificación cuidadosa.



Primavera temprana

Todo limpio Asegúrese bien de que ha retirado las malas hierbas y los restos de los cultivos anteriores.

Malas hierbas Escarde las hierbas jóvenes cuando aparezcan. Merece la pena preparar el semillero sólo para fomentar la germinación de las semillas de las malas hierbas y eliminarlas ahora. Cuando las semillas superficiales hayan germinado y las haya eliminado, pocas más brotarán y tendrá un semillero limpio.

Rastrillar Cuando la tierra esté bien seca, nivélela con el rastrillo y forme una capa de tierra suelta.

Abonado La mayoría de los huertos necesitan fertilización. Cuando hayan cesado las lluvias de invierno, reparta un fertilizante en las cantidades recomendadas.

Tasas de germinación La tierra suele estar relativamente fría para obtener buenos resultados. Si tiene dudas, espere hasta que las malas hierbas salgan. Cuando lo hagan, germinarán sus semillas.

Cubrir la tierra Para mantener la tierra húmeda, libre de malas hierbas y lista para sembrar, cúbrala con polietileno negro.

Contenedores Rellénelos con compost para que estén listos para la siembra.

Siembra directa Siembre habas, calabrés, zanahorias tempranas, lechugas, cebollas, perejil, chirivías, guisantes, rábanos, rúcula, salsifí, escorzonera, espinacas, cebolletas, nabos y hierbas aromáticas directamente en la tierra. Si las heladas o el viento son un problema, cubra el área con una malla o campanas de protección.

Zanahorias y coles Todas las zanahorias y los cultivos relacionados con las coles se benefician de la protección de una malla que aleje a las plagas de la mosca de la col y la mosca de la zanahoria.

Siembras sucesivas Cuando las primeras siembras alcancen un par de centímetros de altura, ya es hora, en muchos casos, de hacer más siembras para tener un abastecimiento continuo. Los guisantes están en producción durante un par de semanas en verano, así que para abarcar todo el periodo puede hacer hasta cuatro siembras en primavera. Como los cultivos de lechuga y otros brotes para ensalada se estropean rápido, siembre pocas semillas pero a menudo.

Riego Con la tierra todavía húmeda del invierno, apenas necesitará regar en primavera, aunque los vientos fríos y secos podrían reseca los semilleros y un riego moderado puede ser beneficioso.

Aclareo En cuanto las plántulas se puedan manipular, empiece a entresacar donde la población sea muy densa y, cuando sea apropiado, trasplántelas.

Siembra en invernadero Siembre en el invernadero o en el interior berenjenas, remolacha, apionabo, apio, pimientos (incluidas las guindillas), tomates y hierbas aromáticas tiernas (como la albahaca).

Trasplantar Inicie coles de Bruselas, puerros, coles de verano y coliflores en macetas y bandejas de alveolos en el interior, o en un semillero en el exterior para trasplantar las plántulas a su ubicación final.

Garras, tubérculos y bulbos Plante las garras de espárrago, las patatas de siembra tempranas y las aguaturmas, y los bulbos de cebollas y chalotes.

Pedidos Si ha decidido no producir sus propias plantas de semilla, haga un encargo a proveedores de plántulas.

Marras Habrá pérdidas. Si esto sucede, haga una nueva siembra con semillas frescas.

Plagas Utilice controles de babosas para proteger a las plántulas. La desaparición repentina de una semilla indica la presencia de ratones. Las redes ayudarán a mantener a los pájaros alejados de los semilleros.



PRINCIPIOS DE PRIMAVERA es el momento de empezar a sembrar las primeras semillas en la tierra.

Finales de primavera

Segundo asalto Hacia finales de primavera, la temporada principal de siembra de hortalizas resistentes ha terminado, excepto cuando se requieran siembras sucesivas para un abastecimiento continuo. Sin embargo, todavía quedan importantes cultivos por venir. Remolachas, calabrés, zanahorias, lechugas, cebollas, chirivías, guisantes tardíos, rábanos, rúcula, rutabagas, espínacas, cebolletas, nabos y hierbas aromáticas (como perejil, eneldo y perifollo) pueden sembrarse en la tierra donde vayan a cultivarse.

Siembras sucesivas Recuerde que para cuando estos cultivos maduren a finales de verano, los querrá en menor cantidad, ya que los cultivos tiernos, como las judías verdes y los tomates, estarán listos por estas fechas. Y con el calor de mediados de verano, lechugas, espínacas y rábanos se estropean rápidamente.

Trasplantes Inicie los cultivos que más tarde trasplantará —incluidas coles y coliflores para otoño, primavera e invierno, y brócoli morado— en macetas, bandejas de alveolos con tapa transparente o en un semillero en el exterior.

Cultivos tiernos y sensibles a las heladas Siembre calabacines, pepinos, judías verdes, calabazas, melones y maíz dulce bajo cristal. Sus semillas son grandes y producen plantas de crecimiento rápido, así que siémbrelas sólo cuando no queden más de seis semanas para la fecha de las últimas heladas.

Endurecimiento Muchos de los cultivos para trasplantar que se sembraron a principios de primavera estarán listos para vivir en el exterior después de que se hayan endurecido. En particular, coles de Bruselas, lechugas y brotes, calabrés de verano, coliflores y coles se benefician de un trasplante temprano, aunque haya que protegerlos con una malla temporal.

Plantas de invernadero Los cultivos tiernos, como berenjenas, pimientos y tomates, pueden plantarse en los márgenes del invernadero o en bolsas de cultivo. Los que vayan a cultivarse en el exterior necesitan estar un par de semanas más bajo cristal.

Comprar plantas Si no ha producido sus propias plantas, los centros de jardinería tienen un buen surtido de pequeñas macetas de cultivos tiernos y otras plantas.



ESCARDE REGULARMENTE. Elimine las malas hierbas según vayan saliendo para darle ventaja a sus plantas.

Las mejores se venden rápido y las que no se estropean con rapidez, así que cómprelas lo antes posible, aunque tenga que conservarlas bajo una malla o en un alféizar soleado hasta que pueda plantarlas.

Ponerse al día Todavía hay tiempo de sembrar y plantar cualquier cultivo que hubiera tenido que iniciarse a principios de primavera. De hecho, en huertos que tengan un mal drenaje y zonas expuestas al frío, merece la pena esperar hasta finales de primavera; las siembras tempranas son muy arriesgadas.

Protección contra plagas Para estas fechas, los cultivos deberían estar evolucionando bien. Como las zanahorias, las chirivías y los cultivos relacionados con las coles siguen siendo vulnerables a las plagas, manténgalos cubiertos con una malla o red antiinsectos.

Apoyo Los guisantes necesitarán unos tutores o una red por donde trepar, y las habas a menudo necesitan apoyarse en unas estacas con alambre.

Patatas Aporque las patatas conforme emerjan los brotes para prevenir el verdeamiento de los tubérculos.

Escardear Escardar en días secos reduce al mínimo las escardas manuales.

Entresacar Los cultivos pueden estar creciendo muy rápido, así que los aclareos son una prioridad.

Elegantes y bonitos Los huertos deben tener siempre un aspecto cuidado, así que continúe quitando las malas hierbas, limpiando los márgenes y caminos, y retirando los detritos. El orden ayuda a prevenir accidentes en el jardín y deja a las babosas y otras plagas sin cobijo.

Principios de verano

Primera cosecha Las primeras zanahorias *baby*, remolachas, habas, lechugas, guisantes y demás estarán listos a principios de verano. Como la frescura se pierde con el tiempo, recójalos de inmediato.

Plante a tiempo Los días largos, la tierra húmeda, el calor y el sol elevado favorecen un buen crecimiento. Hacia finales de verano las condiciones son mucho menos favorables; es recomendable tener todo plantado bastante antes de mediados de verano.

Continúe plantando Conforme vayan quedando espacios libres, labre ligeramente la tierra, incorpore fertilizante y siembre o plante.

Siembra en el exterior Los calabacines, los pepinos, las judías verdes, las calabazas, los melones, las judías pintas y el maíz dulce pueden sembrarse en el exterior en áreas protegidas y con clima suave, directamente en la tierra. Al sembrarlas en la tierra desarrollan mejores sistemas radiculares; y no requerirán tanto riego como los trasplantes. El resto de los cultivos más resistentes, incluidas las coles, las coliflores, el apio, el apionabo, el brócoli y los puerros, deben trasplantarse lo antes posible.

Plantas tiernas producidas en el invernadero También pueden trasplantarse después de que se hayan endurecido. Las berenjenas, los melones y los pimientos rara vez prosperan en el exterior sin una protección adicional.

Prevenir el espigamiento A finales de la primera etapa del verano, puede sembrar los cultivos que se espigan si están expuestos a noches frías y/o días cortos. En éstos se incluyen las endibias, el hinojo florentino y hortalizas orientales como la col china.

Siembras adicionales En zonas cálidas, merece la pena sembrar cultivos como las judías verdes, judías pintas y calabacines en bandejas de alveolos para trasplantarlos a medida que se va liberando espacio en el huerto a finales de verano.

Aporcar Puede aporcar las patatas por última vez.

Entutorado Las cañas y las estacas deben clavarse con antelación para dar apoyo a cultivos más altos como las judías pintas y los tomates.



ATE plantas como tomates y judías trepadoras a los tutores.

Escardar El crecimiento de malas hierbas debería ralentizarse en verano, pero las que hayan sobrevivido a las escardas de primavera tendrán que eliminarse antes de que echen flor y repartan sus semillas.

Abonar Algunas plantas exigentes de la familia de las coles, la remolacha, el apio, el apionabo y los puerros agradecen un aporte adicional. A las hortalizas cultivadas en contenedores les beneficia un aporte regular de fertilizante líquido.

Protección frente a las plagas Instale redes para proteger los guisantes y los cultivos de la familia de las coles de los ataques de palomas. Utilice también discos para disuadir a la mosca de la col y tome precauciones contra la mosca de la zanahoria. Las plagas de insectos, incluidos el pulgón negro, las orugas, el pulgón y los minadores de hojas, empiezan a ser dañinas en verano. La araña roja prospera en condiciones calurosas y secas, provocando la pérdida de hojas en judías verdes, judías pintas y cultivos de invernadero.

Enfermedades A partir de mediados de verano, el mildiu es una amenaza y debe hacer pulverizaciones regulares para proteger las patatas y los tomates. En periodos secos, el oídio puede atacar a calabacines, pepinos, guisantes, calabazas y rutabagas. Un riego frecuente reduce los daños.

Finales de verano

Cosechar con frecuencia Cuantos más calabacines, judías y tomates recoja, más frutos producirán las plantas.

Hierbas aromáticas Siga cortando las flores para que produzcan más hojas.

Ajos, cebollas y chalotes Cuando las hojas se pongan amarillas y se doblen, podrá cosechar la producción, secarla y almacenarla.

Cosechar con rapidez Retire rápidamente los cultivos terminados para eliminar plagas y enfermedades, y dejar al descubierto las malas hierbas.

Judías y tomates Guíe el crecimiento con los tutores. Corte los brotes axilares y los ápices de los tomates trepadores (no de los del tipo arbustivo) y despunte los ápices de las judías cuando alcancen el extremo de sus tutores.

Coles y brócoli Los cultivos altos de invierno, como las coles de Bruselas y el brócoli morado, pueden aporcar-se o atarse a una estaca para asegurarlos frente a los vientos fuertes del invierno.

DESPUNTE los brotes axilares y los ápices de los tomates trepadores para que el crecimiento se concentre en los frutos.



Cultivos adicionales Conforme se libera espacio en el huerto, siembre cultivos de crecimiento rápido de remolacha, judías verdes, colinabo, rábanos, brotes de invierno y nabos. Trasplante las plántulas sembradas a principios de verano. Plante también patatas nuevas para el otoño. Finalmente, siembre las coles para la siguiente primavera, las acelgas y las cebolletas.

Plagas y enfermedades Los ataques disminuyen en condiciones calurosas y secas, pero las orugas pueden ser muy dañinas para la familia de las coles. El mildiu de la patata sigue siendo un peligro en periodos lluviosos. A las plantas de patata afectadas hay que cortarles el follaje y eliminarlo; las patatas deben cosecharse dos semanas después. No se olvide de la mosca de la zanahoria.

Patatas Almacénelas en un lugar oscuro y fresco para evitar que las babosas las estropeen.

Abonos verdes Si tiene espacio y tiempo libre, y la tierra está lo bastante húmeda, siembre rábano forrajero, alholva y mostaza, por ejemplo, para mejorar la fertilidad y la labranza del suelo compactado.

DISFRUTE DE LA COSECHA. Recoja las hortalizas cuando son jóvenes y tiernas. Esto también estimula la producción de frutos.



Otoño

Cosechar Corte las partes aéreas ya casi muertas de las patatas antes de almacenarlas. Retire el follaje de las calabazas y seque los frutos antes de almacenarlos en un lugar seco y protegido de las heladas. Coles de otoño, calabrés, coliflor, apio, endibias y escarolas están listas para recoger. Los cultivos de verano como judías y tomates deben incorporarse al montón de compost. Quite, limpie y guarde los tutores.

Despejar la tierra Retire los restos de tallos y detritos para evitar que den cobijo a plagas y enfermedades, y para exponer a las babosas y otras plagas a los pájaros y a los efectos del clima.

Hortalizas de raíz La mayoría es mejor dejarlas en la tierra y recogerlas conforme las vaya necesitando, pero en el caso de una ola de frío, una parte puede desenterrarse y almacenarse en un lugar protegido de las heladas. El apionabo y los nabos son muy sensibles a las heladas. Las zanahorias que se dejen en la tierra conviene aislarlas con paja o cartón, cubiertos por una lámina de plástico para evitar que se mojen con la lluvia.

Coles de primavera Trasplántelas a su ubicación definitiva. Plante bulbos de cebolla, y siembre lechugas y espinacas que sobrevivan al invierno. Más adelante, puede sembrar guisantes resistentes y habas. Las campanas pueden ofrecer protección frente al frío del invierno en caso de que sean necesarias. Y justo antes de que empiece el invierno, plante ajos y chalotes.

Abonos verdes Siembre abonos verdes, incluidos el ballico italiano, el centeno forrajero y la veza. A principios de la primavera siguiente, estarán listos para incorporarlos a la tierra.

ABAJO: RETIRE las plantas viejas cuando hayan terminado de producir e incorpórelas al montón de compost.

RECUADRO: LOS VERMICOMPOSTADORES son adecuados para huertos que produzcan pocos desperdicios.



Invierno



MEJORE LA TIERRA incorporando mucha materia orgánica bien descompuesta, como su propio compost de jardín.

Comprobaciones preprimavera Remueva la tierra desocupada, esparza abonos orgánicos, incorpore abonos verdes, compruebe el pH y añada cal si es necesario, y asegúrese de que la tierra está en las mejores condiciones para un comienzo temprano la primavera siguiente. Continúe quitando malas hierbas.

Cosechar Recoja las hortalizas de invierno y consuma las que tiene almacenadas; deseche las podridas.

Compost Vacíe los cubos de compost, mezcle los contenidos y relénelos.

Planificación y pedidos Planifique el huerto del año siguiente y encargue paquetes de semillas. Compruebe que tiene suficientes cañas, estacas, mallas, fertilizantes y pesticidas. Los proveedores por correo y los clubs y asociaciones de jardinería pueden ofrecer descuentos interesantes en sus puntos de venta.

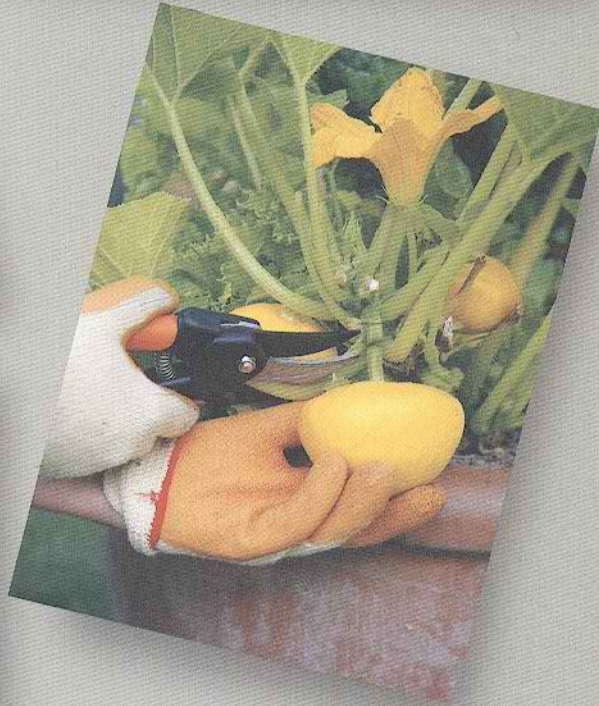
Conservación de semillas Cuando las semillas estén listas, guárdelas en un lugar fresco, oscuro y seco. Extienda los tubérculos de patata para que pregerminen.

Comprar plantas A veces es más práctico comprar plantas en primavera que complicarse produciendo plantas propias para los trasplantes tempranos.

Esperando la primavera Hacia finales de invierno hay una tentación casi irresistible de empezar a sembrar y plantar. Puede empezar a sembrar cultivos tempranos bajo cristal, pero siempre que sea en el alféizar de una ventana o en un invernadero. A no ser que su huerto esté muy bien drenado y en un área protegida y templada, espere a la primavera para empezar a plantar.

Cultivar bajo cristal Habas, coles de Bruselas, coles de principios de verano, calabrés, coliflor, puerros, cebollas, guisantes, rábanos, chalotes, espinacas y nabos pueden cultivarse a cubierto. El alféizar de las ventanas es algo oscuro y las plántulas sufren si se las deja crecer ahí durante periodos muy largos. Los invernaderos ofrecen condiciones mejores, pero se necesita algo de calefacción.

Aguaturmas y ruibarbo Trasplantar.



Cultive sus hortalizas

- Ajos, puerros, cebollas y chalotes
- La familia de las coles
- Judías y guisantes
- Hortalizas perennes
- Hortalizas de raíz y tallo
- Lechugas y brotes para ensalada
- Espinacas y acelgas
- Calabazas, calabacines, calabacitas y maíz dulce
- Hortalizas tiernas

Ajos, puerros, cebollas y chalotes



Con su maravillosa forma esférica y las capas de carne recubiertas por una fina piel dorada, las cebollas son una obra de arte del diseño natural. Una cocción a fuego lento desprende el sabor aromático de los chalotes dulces. Los ajos, cuyos jugosos bulbos frescos son los más sabrosos de todos, se plantan tradicionalmente en el día más corto, el solsticio de invierno, y se recogen en el más largo, el solsticio de verano. Es un cultivo resistente, que requiere pocos esfuerzos para cultivarlo y sufre pocos trastornos. Los puerros, una sabrosa guarnición para muchos platos, pueden cosecharse durante todo el invierno y principios de primavera.





Ajo

“ El ajo se cultiva desde hace miles de años. Procede de Asia, desde donde se extendió a los países mediterráneos. Hoy en día, España es el primer país europeo en la producción de ajos. Es muy saludable y es un ingrediente imprescindible de la gastronomía. Cada diente plantado en la tierra por separado producirá tan sólo unos meses después cabezas de 20 dientes o más. A pesar de estar vinculado a la cocina mediterránea, india y china, el cultivo del ajo se adapta a climas más fríos y húmedos. Mientras que en estos lugares el ajo silvestre se desarrolla bien en tierras sombrías y encharcadas, el ajo culinario cultivado requiere sol. Cuanto más tenga, más rápido se desarrolla y más gruesos crecen los bulbos. El proceso de plantación es muy sencillo. Introduzca dientes individuales en agujeros



LOS BULBOS DE AJO pueden florecer si se olvidan en la tierra tras la cosecha anterior. A las abejas les encantan.

abiertos en la tierra lo bastante profundos para que las puntas queden cubiertas por unos 3 cm de tierra y afírmela ligeramente. Esto estimula un crecimiento rápido de las raíces que es la tarea más importante. Sólo cuando se haya desarrollado un buen sistema radicular se podrán transportar los nutrientes y el agua al bulbo. Puede plantarlo a principios de otoño para cosecharlo a partir de principios de

verano, o bien plantarlo más tarde, por ejemplo a finales de invierno o principios de primavera, para que alcance su madurez a finales de verano. Cuando las hojas empiecen a marchitarse, tire del bulbo con delicadeza para desenterrarlo y déjelo sobre la tierra si el tiempo es caluroso y seco, o separado del suelo sobre una tela metálica si es húmedo. Si hay previsión de lluvias, cúbralo. Cuando la piel superficial tenga la textura del papel y esté totalmente seca, puede enristrarlos (trenzar las cabezas) o colgarlos en un lugar seco y ventilado.

Los ajetes están muy de moda y, lejos de ser un cultivo misterioso y difícil de cultivar, se trata simplemente de ajos que se desentierran mientras están todavía en crecimiento, con las hojas aún verdes. Simplemente extraiga un bulbo entero, separe un par de dientes y, cuando vaya a consumirlos, retire la piel de papel, nueva y prístina. Tiene un sabor mucho más suave y una textura más cremosa que el ajo más viejo y almacenado. Puede cocinarse entero junto a otras hortalizas, o bien picarlo o machacarlo en mil aderezos, salsas y recetas de todo el mundo.

Las propiedades curativas y dietéticas del ajo se conocen desde hace milenios y existen referencias a sus propiedades medicinales en escritos de los romanos, los egipcios y los griegos. Pero tanto si lo va a cultivar con finalidades medicinales como culinarias, el ajo conserva sus propiedades frescas y cremosas desde verano y hasta finales del otoño después de la cosecha. Aguanta mucho más tiempo, especialmente si emplea variedades de reposo vegetativo largo, aunque el sabor empieza a ser algo más fuerte e intenso.”



Ajo

Allium sativum



El ajo es una de las plantas más antiguas y valoradas. Plinio el Viejo hizo un listado de más de 60 enfermedades curables por el ajo; tan potentes son sus propiedades que los antiguos creían que tenía poderes sobrenaturales. Es muy fácil de cultivar y produce tantos bulbos gruesos y jugosos que transformará su cocina y nunca más querrá volver a comprar los de los supermercados.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Plant.	■	■								■	■	■
Recol.					■	■	■					

Los mejores lugares y suelos

Como los bulbos necesitan calor para madurar, es mejor cultivar los ajos en un lugar soleado y en un suelo que retenga la humedad pero con un buen drenaje. En una tierra recién abonada podrían pudrirse.

Plantar dientes

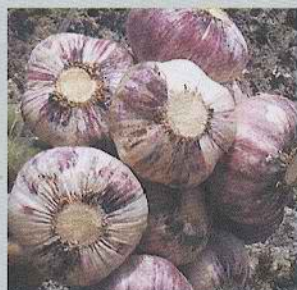
Aunque el ajo puede plantarse en cualquier momento entre mediados de otoño y finales de invierno, las mejores cosechas se obtienen si la plantación se hace antes de Navidad. En suelos arcillosos que puedan encharcarse, haga un caballón para plantarlos encima, o inicie los dientes en bandejas de alveolos dentro de un invernadero o un bastidor frío para trasplantarlos a finales del invierno. Justo antes de la plantación, rastille la tierra superficial e incorpore un fertilizante. Divida el bulbo en dientes individuales, y use un plantador o una pala para plantar cada uno de ellos con el extremo



PLANTE CADA UNO DE LOS DIENTES DE AJO con la punta hacia arriba y a unos 2,5 cm de profundidad

puntiagudo hacia arriba, a una distancia de 10 cm entre ellos y 23-30 cm entre hileras. Las puntas de los dientes deben enterrarse justo por debajo de la superficie. Afirme la tierra ligeramente.

Variedades recomendadas



Purple Wight

Variedad temprana de bulbos con rayas moradas que puede cosecharse a partir de finales de junio. Es mejor consumirlo fresco ya que no se conserva bien.



Spanish Roja

Variedad antigua que se vende mucho por su sabor fuerte y característico. Los bulbos de tamaño medio no se conservan bien y los dientes son fáciles de pelar.



CUANDO COSECHE EL AJO, corte los tallos de los bulbos a no ser que pretenda enristrarlos.



CUANDO LOS BULBOS se hayan secado, puede dividir algunos en dientes para la próxima plantación.

Cuidados del cultivo

Durante el primer mes tras la plantación, compruebe el cultivo en busca de indicios de ataques de pájaros u otros animales. Cualquier bulbo que esté desprotegido debe enterrarse de nuevo antes de que se seque. Como el ajo tiene raíces poco profundas, tendrá que quitar las malas hierbas regularmente sin dañar los bulbos. Durante la primavera y principios de verano, un riego ocasional y generoso durante los periodos secos mejorará la producción. No riegue una vez que los bulbos sean grandes, ya que podrían pudrirse.

La hora de la cosecha

Las variedades más tempranas maduran de finales de primavera a principios de verano, mientras que la mayoría lo hace hacia finales de verano. Los ajos estarán listos para recogerse cuando los tallos empiecen a

amarillear y se doblen. Utilice una horca para desenterrar los bulbos y después extiéndalos al sol para que se sequen, idealmente sobre una malla o red metálica para que el aire pueda circular a su alrededor. Manténgalos en un lugar seco.

Guardar y cocinar

Para almacenar los bulbos, golpéelos suavemente para desprender la tierra seca y métalos en una bolsa de red o trence los tallos para formar ristras. Aunque una ristra de ajos colgada en la cocina es muy decorativo, un cobertizo o un garaje fresco y seco es, sin duda, el mejor lugar para guardarlos.

Plagas y enfermedades

Las enfermedades no son habituales en buenas condiciones de cultivo, pero podría aparecer moho o roya durante periodos lluviosos prolongados. Cualquier bulbo muy afectado debería desecharse de inmediato.

Si el follaje se torna amarillo y se marchita, busque en los bulbos brotes de pelusa blanca indicativos de la podredumbre blanca de la cebolla. Descarte los que estén infectados e intente no plantar ajos y cebollas en la misma parcela durante ocho años.

PROPIEDADES ESPECIALES DEL AJO

El ajo es un potente bactericida que contiene más de 30 compuestos activos. La alicina es lo que le da el olor característico. Antes de que surgieran los antibióticos, el ajo se usaba para curar heridas y se sigue usando para tratar infecciones.



Californian Late
Variedad tardía y popular de América del Norte que produce bulbos bastante grandes que se conservan bien. Los dientes tienen un sabor rico, incluso algo dulce.



Solent White AGM
Bulbos muy atractivos de maduración tardía y alto rendimiento. Los bulbos se conservan bien hasta la primavera siguiente.

Puerros

Allium porrum



Cultivados por sus hojas enrolladas en forma de tallo, el puerro es una hortaliza versátil y práctica que es fácil de cultivar. Pero 'fácil' no quiere decir de bajo mantenimiento, ya que hay que trasplantar y aporcar. Pueden ocupar la tierra durante un largo periodo de tiempo, pero su gran ventaja es que pueden cosecharse durante periodos largos: de otoño a finales de invierno.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra	*	*	*	*								
Plant.				*	*	*						
Recol.	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*

Los mejores sitios y suelos

Los puerros se dan mejor en un lugar soleado y en casi cualquier suelo que no se encharque en verano, aunque lo ideal es una tierra arcillosa. En suelos más secos con drenaje libre es importante incorporar mucha materia orgánica bien descompuesta para producir una buena cosecha. Labre la parcela de cultivo en otoño o invierno y déjela reposar; después rastrille antes de plantar e incorpore un fertilizante de uso general.

Empleo de semillas y plantones

El puerro es un cultivo que hay que trasplantar tras la siembra en recipientes o en un semillero antes de moverlos a su ubicación definitiva.

Es fácil cultivarlo a partir de semilla, pero si se le pasa el tiempo de siembra o se queda sin espacio, es posible comprar plantas jóvenes ya crecidas durante la primavera y principios de verano.

Para que un cultivo temprano madure entre finales de verano y otoño, haga una siembra en una bandeja semillero a partir de mediados o finales de invierno en un invernadero con calefacción o en el alféizar de una



ARRIBA: DESPUÉS DEL TRASPLANTE riegue bien los puerros jóvenes. Vuelva a hacerlo durante periodos secos prolongados.

IZQUIERDA: ESCARDE el bancal de los puerros regularmente.

ventana. Repique las plántulas a bandejas de alveolos o espácielás 5 cm; deje que continúen creciendo bajo protección antes de endurecerlas en un bastidor frío para trasplantarlas a mediados de primavera.

Otra alternativa es hacer una siembra en un semillero en el exterior de principios a mediados de primavera para que las plantas maduren en otoño, o bien a principios o mediados de verano para que se cosechen la primavera siguiente. Rastrille la tierra y haga una siembra bien espaciada en agujeros a 15 cm de distancia y de 1 cm de profundidad.

El trasplante deberá hacerse cuando los puerros jóvenes tengan el grosor de un lápiz. Riegue bien el día antes de trasplantarlos y sáquelos con una horca. Haga agujeros anchos y profundos: de 15 cm de profundidad y 5 cm de diámetro. Ponga una sola plántula por agujero. No vuelva a rellenar el agujero con tierra, sino con agua para que se asiente la tierra.

Cuidados del cultivo

La plantación de los puerros en agujeros profundos producirá tallos blancos de buena longitud, pero para que sean más largos aún tendrá que aporcarlos. Escarbe regularmente con una azadilla. Durante periodos

secos prolongados, riegue bien pero con moderación: con empape la tierra cada 10 días.

La hora de la cosecha

Desentiérrelos a demanda cuando los tallos sean lo bastante gruesos, y recorte las hojas y las raíces. Los puerros *baby* para ensalada pueden arrancarse a partir de principios de verano, aunque es más habitual esperar a que engorden para garantizar una cosecha de plantas de buen tamaño a finales de verano.

Guardar y cocinar

Lávelos bien antes de consumirlos. Pártalos por la mitad en sentido longitudinal y sosténgalos boca abajo en el agua corriente. Tenga cuidado cuando cocine puerros en aceite caliente: se queman con rapidez y se vuelven amargos. Cocínelos a fuego lento hasta que se pongan blandos y traslúcidos.

Plagas y enfermedades

La roya del puerro, que se manifiesta en pústulas naranjas, aparece con tiempo húmedo. Al cosecharlos, asegúrese de que deseche cualquier hoja afectada y, en el futuro, elija una variedad resistente.

Variedades recomendadas



Carlton AGM

Variedad de maduración temprana que crece fuerte y tiene buen sabor. Las semillas germinan rápidamente y las cosechas son abundantes.



Toledo AGM

Un puerro excelente mucho más largo que otras variedades. Las cosechas son abundantes y tardías.



Apollo AGM

Esta variedad verde azulada produce cosechas abundantes a partir de diciembre. Presenta buena resistencia a la roya.



Pancho AGM

Puerros largos, sólidos y de buen sabor. Cosechas buenas y tempranas; resistente a la roya.



Cebollas

“ ¿Cómo podríamos cocinar sin cebollas? Son el pilar de toda cocina global, y en el pasado las valoraban aún más. Los antiguos egipcios las adoraban, su forma esférica y las capas superpuestas de piel simbolizaban la vida eterna. Se utilizaban cebollas fabricadas en oro como efigies en ceremonias fúnebres, y se representaban en pinturas murales y bajorrelieves en las pirámides. También estaban muy valoradas por sus propiedades antisépticas; hoy en día tanto el ajo como la cebolla se siguen usando en la medicina natural.

Las cebollas y los rábanos eran los dos productos principales cultivados y consumidos por los trabajadores que construyeron las pirámides. En la antigua Grecia, los atletas comían cebollas y los gladiadores romanos se frotaban cebolla por el cuerpo para endurecer sus músculos. En Inglaterra, en la Edad Media, cebollas, coles y judías eran los tres productos de primera necesidad. Son ricas en vitaminas y minerales, se pueden almacenar y conservar de cosecha a cosecha, y son fiables y fáciles de cultivar.

Recolectar cebollas es uno de mis trabajos preferidos. Hay un momento maravilloso en que te das cuenta de que todos esos succulentos tallos verdes se han desmoronado como si ya lo hubieran dado todo. Hay algo mágico en observar esse colapso espontáneo. Con tiempo soleado y caluroso, las hojas acaban por amari-

llear y volverse quebradizas. Desenterrar estos bulbos gordos y extenderlos sobre la tierra con las bases orientadas al sol para que se sequen completa el ciclo. Con tal de que tengan sol, las cebollas producirán una buena cosecha casi en cualquier sitio. Hay dos

maneras de plantarlas: a partir de bulbo, pequeñas cebollas preparadas que producen hojas que mueren durante el verano después de que el bulbo haya engordado, y a partir de semillas, que pueden sembrarse en la tierra, en bandejas o en macetas, para luego trasplantarlas en la tierra.

Los bulbos están disponibles a principios de primavera y a principios de otoño puede encontrar bulbos de cebollas de invierno que crecerán para dar una nueva cosecha a principios de verano. Los bulbos de cebolla de temporada pueden plantarse en cuanto se presenten las condiciones adecuadas.

No hay necesidad de hacer plantaciones o siembras escalonadas ya que se conservan muy bien. Plante los bulbos

lo antes posible y mantenga un buen crecimiento con alguna fertilización ocasional.

Me encanta cocinar con cebollas. Sostener los bulbos redondos y firmes es una experiencia sensual. Las cebollas rojas, más suaves de sabor, están especialmente buenas en ensalada o como guarnición. Cortadas en rodajas finas con tomate constituyen un plato sencillo y delicioso. ”



COSECHAR CEBOLLAS es una experiencia especial; conforme se secan al sol, las capas de piel crujiente se desmenuzan.



Cebollas y chalotes

Allium cepa y *Allium cepa* (Grupo *Aggregatum*)



En la cocina, las cebollas y chalotes deberían ser las hortalizas más frecuentes. Se emplean como condimento en todo tipo de platos desde salsas a sopas y ensaladas. Se cultivan casi igual, aunque los chalotes forman agrupaciones de pequeños bulbos. Los chalotes son uno de los cultivos más fáciles. Maduran pronto y dejan espacio libre en la tierra para los siguientes cultivos.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Plant. bulb.												
Recolec.												

Los mejores sitios y suelos

Cultívelos en un lugar soleado y protegido, y en una tierra que retenga la humedad pero con buen drenaje. Mientras que un suelo rico en materia orgánica produce buenas cosechas y es particularmente importante



LOS BULBOS empiezan a engordar durante el comienzo del verano. Es esencial mantenerlos bien regados y libres de malas hierbas en esta etapa del desarrollo de la planta.

para las cebollas cultivadas a partir de semilla, en suelos recién abonados podrían pudrirse. Aunque debería evitar cultivar cebollas en la misma parcela cada año, puede cultivarlas en el mismo lugar hasta que aparezca la enfermedad y después cambiarlas de sitio.

Semillas y bulbos de plantación

La manera más fácil y rápida de producir cebollas y chalotes es plantando bulbos o cebollas *baby*. Como ya están desarrolladas, crecen rápido y son muy útiles cuando la temporada de cultivo es corta. Los bulbos se plantan de principios a mediados de primavera para cosechas desde mediados a finales de verano. Las variedades japonesas resistentes también pueden plantarse en otoño para una cosecha temprana en verano del año siguiente. Justo antes de la plantación, rastrille la capa superficial de tierra e incorpore un fertilizante. Marque las hileras a 25-30 cm de separación y entierre los bulbos a una distancia entre ellos de 7,5-10 cm, con el extremo puntiagudo hacia arriba y la punta apenas visible. Plante los chalotes antes de primavera, dejando una distancia entre bulbos de 15 cm y 25-30 cm entre hileras.

Las cebollas y los chalotes también se cultivan a partir de semilla, sembradas en primavera cuando la tierra se pueda trabajar para una cosecha a finales de verano; o a finales de verano para una cosecha a principios de verano del año siguiente. Haga una siembra bien espaciada en hileras a 30 cm y entresaque las plantas hasta que estén a las distancias indicadas.

Cuidado del cultivo

Los pájaros y las heladas pueden desenterrar los bulbos. Cúbralos con una malla si es un problema. Cebollas y

chalotes tienen raíces poco profundas, por lo que deben escardarse con frecuencia para evitar la competencia por el agua y los nutrientes. La herramienta ideal es una azadilla de mango corto, que proporciona un buen control, pero lo mejor es eliminar manualmente las hierbas. El cultivo de los chalotes es idéntico al de las cebollas. Plántelos a finales del invierno o a comienzos de primavera.

Los bulbos crecen sobre todo durante las épocas más frías del año, cuando mandan sus raíces a la profundidad de la tierra en busca de agua y nutrientes. Durante el verano, las raíces se contraen y gradualmente lo mejor del follaje se canaliza a los bulbos, haciendo que engorden y empujándolos fuera de la tierra desde el centro para ayudarles a madurar.



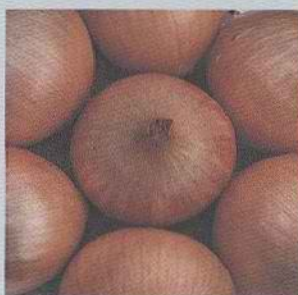
CHALOTES RECIÉN COSECHADOS, separados en bulbos individuales y extendidos al sol para secarse. Las raíces y los brotes se secarán y pueden cortarse antes de su almacenamiento.

Variedades recomendadas (cebollas)



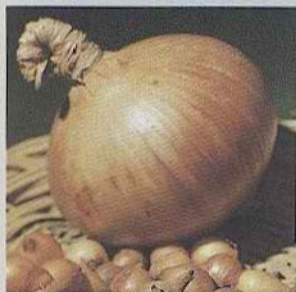
Setton AGM

Una de las mejores variedades que produce excelentes cosechas de bulbos de piel oscura que se conservan bien.



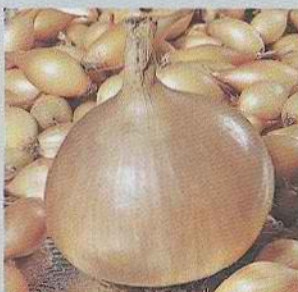
Hercules AGM

Como su nombre sugiere, estos bulbos grandes con piel dorada oscura son excepcionales. Cuentan con cosechas abundantes. Se conservan bien.



Sturon AGM

Variedad popular y fiable, muy conocida por su sabor y sus bulbos de tamaño medio que se conservan bien durante el invierno.



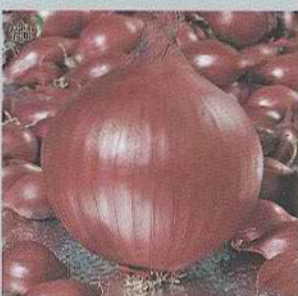
Forum

Variedad de maduración muy temprana, de bulbos grandes listos para cosechar poco después de mediados de verano. No se conservan bien pasado el otoño.



Centurion AGM

Variedad de primera clase y crecimiento fuerte que da una cosecha temprana y abundante. Los bulbos de color pajizo son ligeramente achatados y se conservan bien.



Hyred

Cebolla roja de maduración tardía y atractivos bulbos carmesí. Se conservan bien durante el invierno.

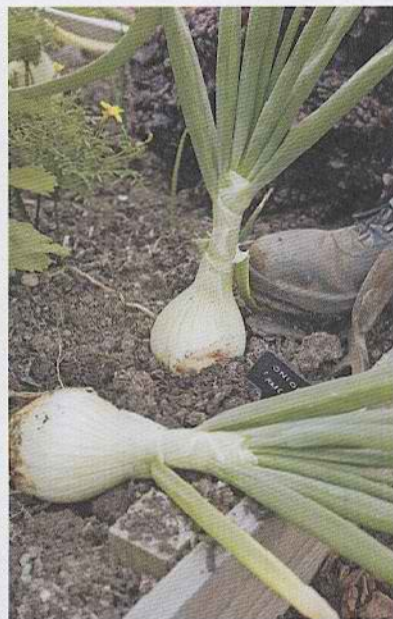
RECOGER LAS CEBOLLAS Y CHALOTES



1 LAS CEBOLLAS Y CHALOTES pueden recogerse a demanda, aunque se conservan mejor si deja que se sequen primero.



2 INTRODUZCA UNA HORCA bajo las plantas y haga palanca al tiempo que tira del bulbo agarrándolo por el cuello.



3 LOS BULBOS se dejan en la tierra para que se sequen al sol o se consumen de inmediato.

La hora de la cosecha

Las cebollas y los chalotes estarán listos para la cosecha cuando las hojas empiecen a amarillear; sobre mediados o finales de julio para los chalotes, y desde principios a finales de verano para las cebollas, en función de la fecha de siembra o plantación. También podrá desenterrar uno o dos bulbos de chalotes mientras están todavía en crecimiento, con cuidado de no

perturbar a los demás. Para la cosecha general, utilice una horca para soltar los bulbos de la tierra y después extiéndalos para que se sequen al sol, idealmente sobre una malla metálica elevada del suelo para que el aire pueda circular bien a su alrededor. Primero separe los chalotes en bulbos individuales.

Guardar y cocinar

Cuando los bulbos estén, golpéelos para retirar los restos de tierra y hojas, y guárdelos en una bolsa de malla en un lugar fresco y seco. En esta etapa están cargados de vitaminas y minerales. Las pieles parecen papel y son de color marrón, y los restos de tallos y hojas sirven para anudar o trenzar los bulbos, y colgarlos de un lugar accesible.

En la cocina, los chalotes pueden consumirse crudos, en ensaladas o como aderezo, cortados en rodajas muy finas con un cuchillo bien afilado. Siempre hay que cortarlos de esta manera, ya que si se pican en trozos grandes los bordes pueden estropearse y perder algo de sabor. Los chalotes están deliciosos horneados enteros, glaseados con vinagre balsámico y aceite o mantequilla con una pizca de azúcar, y también como ingrediente en muchas salsas.



EL MÉTODO IDEAL para secar los bulbos es extenderlos al sol, ya sea sobre una malla metálica o una bandeja elevada del suelo, lo que reduce la posibilidad de que se pudran.

El sabor de los chalotes es único: intenso, dulce y aromático. Además nunca se vuelven acres como puede ocurrir con las cebollas o los ajos almacenados.

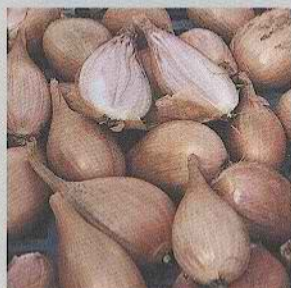
Plagas y enfermedades

La probabilidad de enfermedades debería ser mínima, aunque podría aparecer mildiu durante periodos lluviosos prolongados. Arrancar las hojas afectadas puede salvar el cultivo, pero no se conservarán tanto como los bulbos sanos. Si el follaje amarillea y se marchita, busque indicios de la pudrición blanca de la cebolla en los bulbos (brotes de pelusa blanca). Destruya los que estén infectados y no cultive cebollas o ajos en la misma parcela durante ocho años. Rotar el cultivo a otra parcela cada año evita la proliferación de nematodos.



LOS BULBOS que presenten indicios de daños o enfermedad no deben almacenarse. Apártelos para consumirlos de inmediato, o deséchelos o destrúyalos si el daño es grave.

Variedades recomendadas (chalotes)



Longor AGM

Como el nombre sugiere, se trata de bulbos alargados. Se conservan bien, tienen buen sabor y dan buenas cosechas. Son adecuados para ferias.



Jermor AGM

Cosechas abundantes de bulbos con piel de color cobre, muy valorados por su sabor. Populares entre expositores.



Hative de Niort

Variedad muy atractiva de bulbos con forma de pera, muy populares entre expositores.



Santé AGM

Buena variedad para la cocina, de sabor suave. Produce cosechas abundantes de bulbos uniformes de color marrón rojizo, válidos para exposiciones. Trasplántelos a partir de mediados de primavera (podrían espigarse si se plantan demasiado pronto).



Delvad AGM

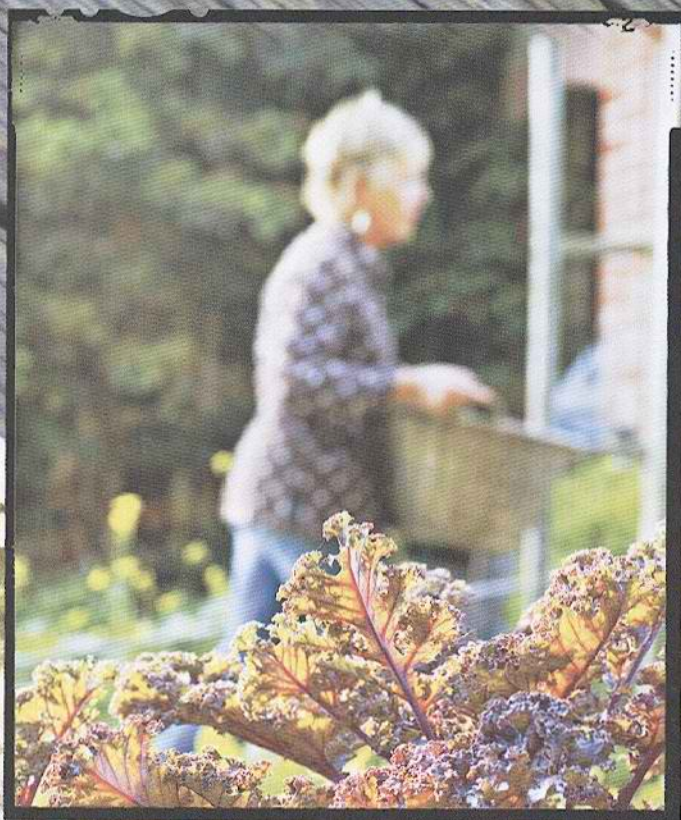
Chalotes de alta calidad que producen buenas cosechas de bulbos redondos muy sabrosos.



Pikant AGM

Variedad muy conocida de maduración temprana, sabor fuerte y cosechas abundantes. Los bulbos se conservan bien.

La familia de las coles



Los miembros de la familia de las coles se conocen entre los productores de hortalizas como brásicas. Están entre los cultivos hortícolas más provechosos, ya que producen cosechas frescas y nutritivas todo el año, sobre todo de invierno a principios de primavera cuando apenas hay más productos disponibles en el huerto. En este grupo se incluyen las hortalizas denominadas 'verduras', como el repollo, la lombarda, la col rizada, las coles de Bruselas, el brócoli y la coliflor. Todas comparten requisitos de crecimiento similares y, en aras de la comodidad, por lo general se cultivan todas juntas en el huerto.





EMBARRAR es una técnica tradicional al plantar brásicas. Se introduce la planta en el agujero y se rellena de agua varias veces antes de reponer la tierra y afirmarla bien.

Diferentes tipos de brásicas

Hay muchos tipos de coles, que se agrupan en función de su temporada. El repollo, la berza y la lombarda generalmente aparecen por separado en los catálogos, aunque los tres se cultivan como coles de invierno. El brócoli y la coliflor se cultivan por sus cabezas florales.

En italiano, la palabra 'brócoli' significa 'pequeños brotes'. La hortaliza que presenta cabezas crujientes parecidas a las de la coliflor, formadas por pequeñas flores, se denomina con más exactitud 'calabrés'; se cosecha de mediados de verano a otoño.

Existe otro tipo de brócoli que está disponible desde mediados de invierno a mediados de primavera. Éste produce cabezuelas de flores moradas o blancas, las últimas con un sabor más intenso y picante. Muchos hortelanos cuentan con este práctico cultivo de finales de invierno para plantar después de las coles de Bruse-las, cuando queda poco más alrededor.

Las coliflores tienen fama de ser algo delicadas de cultivar, pero si se invierte tiempo en preparar la tierra y se riega bien tendrá su recompensa. Las coliflores verdaderas se distinguen por sus características cabezas blancas y cremosas, denominadas pellas. Hay variedades híbridas que presentan cabezas moradas, verde lima e incluso naranjas.

Los mejores sitios y suelos

Las brásicas adoran los lugares soleados y prosperan en suelos firmes mejorados con cantidades generosas de materia orgánica, como estiércol bien descompuesto o



MANTENGA LAS COLES libres de la competencia de las malas hierbas haciendo escardas regulares con la azadilla y con la mano. Quite cualquier disco protector que hubiera colocado; tenga cuidado de no dañar los delicados tallos.

compost de jardín. Cuando sea posible, prepare la tierra en otoño para que le dé tiempo a consolidarse durante el invierno. Antes de trasplantar las brásicas, presione la tierra para asegurarse de que la tierra está bien afirmada; después allánela con un rastrillo. No cave la tierra en esta etapa. Un enraizamiento inadecuado suele ser la causa de un desarrollo pobre. A medida que crezca la planta, dé soporte a cualquier tallo inestable con una estaca de madera de 5 x 2,5 cm.

Siembra y plantación

Aunque muchos catálogos de semillas y centros de jardinería le ofrecen plantas jóvenes listas para trasplantar a su ubicación definitiva, las brásicas son fáciles de cultivar a partir de semilla. Si no tiene espacio para un semillero, o quiere un par de plantas para rellenar huecos en los márgenes, o las babosas y caracoles son un problema, siembre las semillas en módulos.

Elija una bandeja de plantación dividida en secciones individuales pequeñas (las diseñadas para producir plantones son ideales) y rellénela de compost polivalente. Afirme ligeramente la superficie con la base de otra bandeja y siembre dos o tres semillas por alveolo, cu-

bríendolas con tierra tamizada. Riegue utilizando un pulverizador y coloque la bandeja en un lugar luminoso y protegido del exterior bajo una malla para evitar la mosca de la col. Entresaque las plántulas hasta que quede una por alveolo. Pueden trasplantarse a recipientes más grandes hasta su trasplante definitivo.

Las brásicas se inician en semilleros para después trasplantarlas a su ubicación final. Sembrar cada cultivo a su distancia definitiva desde el principio ocuparía mucho espacio al comienzo de la temporada, cuando la tierra podría usarse para cultivos de crecimiento rápido como la lechuga. Sin embargo, plantar las brásicas después de mediados de verano reduce el rendimiento de las cosechas de otoño y las coles de Bruselas.

Plagas y enfermedades

Hay varias plagas y enfermedades que pueden afectar a las brásicas y generalmente son más fáciles de prevenir que curar. La rotación de cultivos, una buena preparación de la tierra y cuidado de las plantas reducirán la probabilidad de sufrir muchos trastornos.

La rotación de cultivos reduce la proliferación de enfermedades en la tierra; las brásicas no deberían cultivarse en la misma parcela en el transcurso de dos años. En el ciclo de rotación, las brásicas van detrás de las judías y

las cebollas. Las brásicas también se benefician del nitrógeno adicional que los guisantes y las judías incorporan al suelo.

Evite los suelos ácidos, que favorecen la enfermedad fúngica de la hernia de la col. Encalar la tierra, proporcionar un buen drenaje y utilizar plantas cultivadas en macetas de 15 cm le ayudarán a producir buenos cultivos aunque la hernia de la col esté presente.

La mejor defensa ante las tres plagas principales de las coles —orugas, mosca de la col y palomas— es meter las plantas en una jaula cubierta con una malla antiinsectos durante la plantación.

Para prevenir la mosca de la col, ponga un disco de 7,5 cm o un collar de fieltro alrededor de la base del tallo cuando haga el trasplante. Se dice que cultivar ajos o cebollino en los alrededores aleja a las moscas. Mantenga alejados a los caracoles y a las babosas con un control biológico como Nemaslug, o utilice otro tipo de control no biológico como trampas de cerveza o una barrera de cáscaras de huevo.

Las brásicas necesitan bastante espacio entre ellas para permitir que el aire circule, lo que ayuda a prevenir las enfermedades. Por la misma razón, es importante eliminar las malas hierbas y el follaje marchito conforme aparezca.



LAS CUBIERTAS PROTECTORAS de malla metálica de trama fina o media son prácticamente imprescindibles al cultivar coles, ya que mantienen alejadas a muchas de las plagas más comunes: mosca blanca, orugas y palomas.



LAS MALLAS ANTI-AVES deben instalarse si las palomas u otras aves son un problema. El riego puede hacerse del modo habitual, pero las escardas serán más complicadas al tener que retirar las mallas.



Brócoli y coliflores

“ El brócoli, el calabrés y la coliflor se cultivan por sus cabezas de flores inmaduras, agrupándose para formar pellas que se cosechan antes de que empiecen a abrirse en capullos individuales. Entre los tres brindan una cosecha que puede prolongarse durante meses, aunque el brócoli es el cultivo más práctico y duradero.

El brócoli es una hortaliza atractiva con tallos largos y fuertes que se mantienen erguidos llueva, granice o nieve. Es un cultivo de estaciones frías muy versátil. Las variedades de flores moradas y blancas aguantan durante meses hasta los días más fríos del invierno, y ofrecen una cosecha de cabezuelas prietas y crujientes desde finales de invierno hasta los primeros días de la primavera. Cada primavera es como un árbol mágico en miniatura con su propio tronco y su copa de hojas.

Las coliflores son totalmente diferentes. Pueden resultar dañadas por heladas fuertes y son más difíciles de cultivar que el brócoli, ya que sus requisitos son más exigentes. Si no acierta, acaban en el montón de compost. Pero si se cultivan bien, no



SI PLANTA EL BRÓCOLI EN PRIMAVERA o a principios de verano, puede que aguante bien en la tierra hasta el año siguiente, de modo que asegúrese de plantarlo bien.

hay nada más gratificante que retirar las hojas verdes frescas para descubrir unas cabezas blancas y prietas, cortar el tallo y regresar triunfante a la cocina con la coliflor.

Puede producir dos cosechas de coliflores: una siembra a mediados de primavera para recoger en verano y otoño, y otra a mediados de verano para recoger en primavera. Las semillas pueden sembrarse en la tierra, o en semilleros o bandejas de alveolos. Lo que hay que destacar es que la rotación de cultivos beneficia a las coles más que a cualquier otro cultivo. Si tiene oportunidad de cultivarlas donde cultivó las legumbres el año anterior, como los guisantes y las judías, las coles saldrán muy beneficiadas.

Al plantar cualquier brásica, asegúrese de que la tierra está firme. Aunque pisar la tierra daña su estructura, las coles necesitan una plantación firme. Si quedan sueltas, especialmente las coliflores, el calabrés y el brócoli desarrollarán sistemas radiculares y estructuras foliares pobres que provocarán floraciones prematuras y cabezas pequeñas y de mala calidad. Compruebe que quedan bien afir-





Brócoli

Brassica oleracea (Grupo Italica)



Las cabezuelas grandes y verdes del calabrés o del brócoli son habituales durante el verano en la cocina, aunque las variedades blancas, verde lima y moradas son mucho menos frecuentes. Estas últimas producen muchas cabezuelas de flores más pequeñas desde finales de invierno hasta primavera; es un cultivo temprano valioso que, cuando está fresco, puede hervirse y comerse con aceite de oliva.

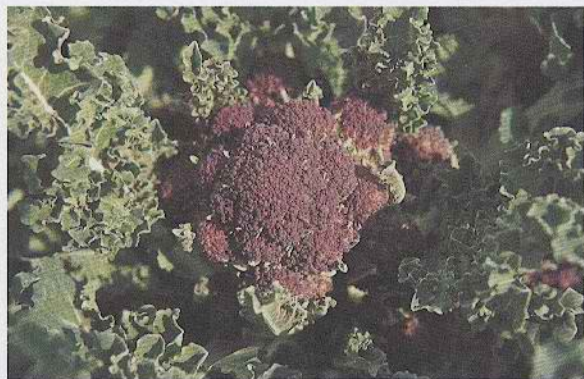
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				■	■	■	■					
Plant.					■	■	■					
Recolec.	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■

Los mejores sitios y suelos

Al brócoli le gusta el pleno sol y una tierra rica mejorada con materia orgánica. Compruebe que la tierra está firme y tiene un pH de 6,5-7,5 (véase pág. 21).

Siembra y plantación

Los plantones de brócoli y calabrés están disponibles a finales de primavera en centros de jardinería y catálogos de semillas, pero se cultivan fácilmente a partir de semilla. Siembre el brócoli en semilleros o en bandejas de alveolos (véase pág. 70) a partir de mediados de primavera (variedades tempranas) hasta mediados de verano (variedades tardías), y trasplántelo al huerto al cabo de un par de meses. El calabrés es mejor sembrarlo donde se vaya a cultivar. Prepare bien los semilleros removiendo la tierra con una horca y rastrillando.



LAS CABEZUELAS de brócoli podrán cortarse cuando los capullos estén bien desarrollados, pero antes de que las flores se abran. Una cosecha regular estimula más producción.

Extienda un cordel a modo de guía y abra un surco recto de 1 cm de profundidad arrastrando el mango de una vara de medición, azada o escoba a lo largo de la línea. Si la base del surco está seca, riéguela ligeramente antes. Esparza bien las semillas a lo largo del surco y cúbralas de tierra, afirmándola dando palmaditas. Las plántulas deberían aparecer al cabo de 7-12 días.

Entresaque las plantas del semillero hasta que estén a una distancia de 7,5 cm. Elimine las malas hierbas del semillero manualmente o escardando con la azadilla entre las hileras. Las babosas y caracoles devoran rápidamente las plántulas, así que contrólelas en todo momento. Las plántulas pueden trasplantarse a su ubicación definitiva cuando alcancen 10-15 cm de altura. Riegue un poco los semilleros antes del trasplante. Las plantas sembradas directamente en la tierra deben entresacarse a su distancia definitiva. Asegúrese de que la tierra de la parcela que haya preparado está bien afirmada, arrastrando los talones arriba y abajo por toda la superficie. Allánela con el rastrillo y repita el proceso hasta que no quede ninguna pendiente o huecos.

Deje 30 cm entre las plantas de calabrés, y 45 cm entre las de brócoli moradas y blancas, y entre hileras. Esta distancia de plantación permitirá que circule bien el aire. Cave un hoyo para acomodar las raíces; las hojas más bajas deben quedar cerca de la superficie. Plante las plántulas 2,5 cm más profundas que en el semillero para que arraiguen bien y riéguelas. Cubra el cultivo con una malla para protegerlo de insectos y aves.

Cuidados del cultivo

A medida que se desarrollen las plantas, asegúrese de que nunca se quedan cortas de agua; de lo contrario no se formarán buenas cabezuelas de flores y podrían aparecer enfermedades fúngicas. Alivie la competencia eliminando con la azadilla las malas hierbas.

El momento de la cosecha

Debería recoger todos los tipos de brócoli cuando las inflorescencias estén bien desarrolladas, pero siempre antes de que las flores se abran. Las cosechas tempranas y regulares fomentarán la formación de nuevos brotes laterales para futuras cosechas. Corte los floretes con un cuchillo, empezando por la cabeza central.

El brócoli verde se puede recoger desde mediados de verano a mediados de otoño. Las variedades blancas y moradas pueden cosecharse a partir de finales de otoño cortando los floretes o las cabezas enteras. Corte las inflorescencias de las variedades tempranas de mediados de invierno a primavera. Una cosecha regular prolonga la recolección hasta ocho semanas.

Guardar y cocinar

El brócoli es un producto libre de grasa cargado de vitaminas C y E, fibra y hierro. Los floretes se conservarán en la nevera durante tres días, y también se conservan en el congelador. Sofríalos o cocínelos al vapor para los nutrientes y el sabor.

Plagas y enfermedades

Controle las plantas en busca de orugas; quite las que encuentre o pulverice con polvo de derris. Otra medida es prevenir que las mariposas pongan huevos cubriendo el cultivo con una malla. Retire las hojas amarillas o caídas y deséchelas para prevenir que se propaguen enfermedades fúngicas.

Variedades recomendadas



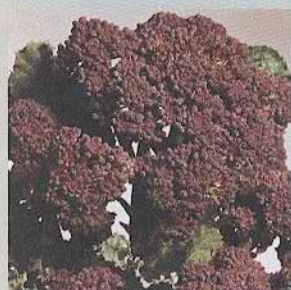
Arcadia AGM

Producción abundante de cabezuelas verde oscuro listas para cosechar a partir de finales de verano.



Fiesta AGM

Plantas tolerantes al calor que producen pellas grandes, abovedadas y de buena calidad. Listas a partir de principios de otoño.



Rudolph

Variedad muy temprana de floración morada que empieza a producir floretes grandes y sabrosos a partir de mediados de invierno.



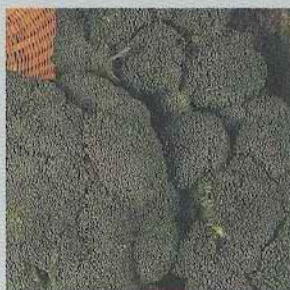
Belstar AGM

Variedad entre media y tardía que produce numerosas y atractivas cabezas de tamaño medio de color azul verdoso. Adecuada para el cultivo ecológico.



Red Arrow AGM

Variedad que produce abundantes floretes de color morado burdeos sobre tallos altos durante una larga temporada a finales de invierno.



Trixie AGM

Plantas compactas y resistentes a la hernia de la col que producen cosechas abundantes de pellas abovedadas de color verde oscuro.



Coles de Bruselas

“ Se dice que las coles de Bruselas se desarrollaron en Bélgica durante el siglo XIII. Cada brote es una pequeña col perfecta que crecen en espiral alrededor de tallos altos que pueden alcanzar 1 m de altura. Tienen un ligero sabor a nuez y a pimienta, y a quien las adora y quien las detesta.

En nuestra casa, todos excepto mi marido, Neil, dicen que no les gustan, pero en Navidades las cocinamos mucho porque en el momento que les echan el ojo nadie puede resistirse. Además, siempre quedan algunas para el día después de Navidad, cuando preparamos carne picada frita con patatas y col. Sorprendentemente, no hay muchas recetas con coles de Bruselas. Pruebe a



LAS COLES DE BRUSELAS son ‘capullos axilares’ muy prietos que se forman en las axilas foliares de las plantas. El ‘capullo terminal’ del ápice vegetativo de la planta, más suelto, es muy sabroso.

añadirlas a la pasta con nueces tostadas, o salteadas con zumo de limón y tomillo.

Las coles requieren poca preparación en la cocina. La forma de cocinarlas que peor les sienta es la más habitual, y las convierte en un plato insípido. Hervirlas a fuego lento es lo peor: deben cocinarse al vapor o darles un hervor fuerte y breve para que conserven su gusto a nuez y su textura crujiente. Hacerles una cruz con un cuchillo afilado en la base acelera la cocción.

Los nuevos cruces de cultivares más dulces indican que la gente ha empezado a consumirlas incluso crudas. Los corazones cortados en rodajas muy finas aliados con piñones y una buena vinagreta con mucha mostaza van fenomenal con cualquier queso fuerte. Pero para comer buenas coles, primero tiene que cultivarlas, y hacerlo bien. Prefieren suelos profundos ligeramente alcalinos, un lugar abierto y una plantación firme. Las coles son particularmente vulnerables a los daños provocados por el viento, ya que son muy altas y pesadas en la parte superior. Si las plantas se balancean mucho con el viento, las raíces se dañarán y los brotes se abrirán y no conseguirán formar los botones compactos.

Por lo general, un par de plantas son suficientes. Como se suelen cosechar sólo unas pocas cada vez, de abajo a arriba del tallo, un par de ejemplares pueden durar varios meses. Estas magníficas plantas son una aportación sumamente vistosa al huerto de invierno. Las variedades de hoja morada son incluso más imponentes.





Coles de Bruselas

Brassica oleracea (Grupo Gemmifera)



Las coles de Bruselas son una delicia cuando se cocinan frescas del huerto. Los brotes ya listos aguantan en los tallos un tiempo y pueden cosecharse durante unos tres meses. Si se seleccionan cuidadosamente las variedades, es posible disfrutar de coles de Bruselas frescas desde comienzos de otoño hasta la primavera, aunque las heladas realmente no les benefician.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra												
Plant.												
Recolec.												

Los mejores sitios y suelos

Para obtener una buena cosecha de coles de Bruselas, lo ideal es contar con una tierra firme con un pH de 6-7,5. Elija un lugar soleado al abrigo de vientos fuertes para prevenir que las plantas se caigan debido a su peso. Si le entran dudas, dé apoyo a las plantas con estacas de 5 x 2,5 cm para mantenerlas erguidas.

Prepare la tierra en otoño enterrando cantidades generosas de materia orgánica, como estiércol bien descompuesto o compost de jardín. Esta preparación previa es una ayuda para asegurarse de que la tierra se ha consolidado para el momento de la plantación. Evite remover la tierra poco antes de la plantación.

Siembra y plantación

Se pueden producir plantas jóvenes a partir de semilla, ya sea en semilleros o en bandejas de alveolos (véase pág. 70), desde principios a mediados de primavera. Prepare un semillero con tierra firme y siembre igual que si se tratara de brócoli (véanse págs. 74 y 75).

Las plántulas deberían aparecer a los 7-12 días, cuando pueden entresacarse hasta que estén a 7,5 cm de distancia. Trasplante las plántulas de mediados de primavera a comienzos del verano cuando tengan una altura de 10-15 cm. Si han crecido en bandejas, trasplántelas cuando las raíces asomen por la base.

Deje 75 cm entre plantas e hileras. Resista la tentación de rellenar el espacio con más plantas, ya que esta distancia hace que la recolección sea más fácil y una mejor



AL TRASPLANTAR las plántulas, asegúrese de que deja suficiente espacio a su alrededor para que el aire circule sobre las hojas, ya que esto previene las enfermedades fúngicas.

circulación del aire ayudará a prevenir enfermedades fúngicas. Plante las plántulas de modo que la tierra quede a la altura del primer grupo de hojas verdaderas, y riéguelas igual que el brócoli (véase pág. 74).

Cuidados del cultivo

Riegue el cultivo regularmente mientras se establece y durante los periodos secos. Reduzca también la competencia por nutrientes y humedad mediante escardas regulares. Espolvoree un fertilizante rico en nitrógeno alrededor de las plantas que no estén creciendo bien.

La hora de la cosecha

Las primeras variedades tempranas de coles de Bruselas están listas desde principios de otoño, aunque muchos hortelanos esperan hasta después de las primeras heladas fuertes para que las coles adquieran un sabor más

dulce. Seleccione los brotes compactos, que deberían tener el tamaño aproximado de una nuez, y córtelos con un cuchillo. Empiece desde abajo y vaya trabajando hacia arriba, quitando sólo un par de coles de cada planta. También corte y deseche las hojas amarillas. Una vez que el tallo entero haya quedado limpio, puede corte y cocine las hojas de la parte superior de la planta.

Guardar y cocinar

Como las coles de Bruselas no se conservan bien, lo mejor es dejarlas en la planta y recogerlas a demanda. Si hay en exceso, los brotes compactos y sanos pueden congelarse, pero evite sobrecocinarlos tras la congelación: sólo necesitan un pequeño hervor. Las coles frescas recién cogidas también hay que cocinarlas poco para que se conserven crujientes y con el máximo sabor y color. Tienen un contenido nutricional elevado y están llenas de antioxidantes y vitamina C.

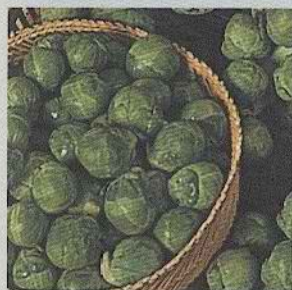
Plagas y enfermedades

Proteja las coles de Bruselas de los insectos más dañinos con una malla. La mosca blanca de la col y los áfidos pueden resultar difíciles de controlar. Aplique un pesticida de acción física si la plaga es grave.



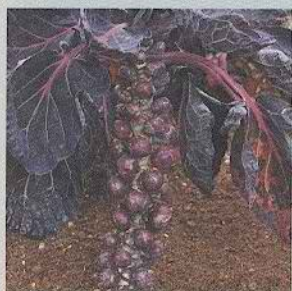
LAS PLANTAS JÓVENES DE COLES DE BRUSELAS deben entutorarse para asegurarse de que crecen derechas.

Variedades recomendadas



Revenge AGM

Variedad de alto rendimiento con brotes compactos a partir de mediados o finales de invierno.



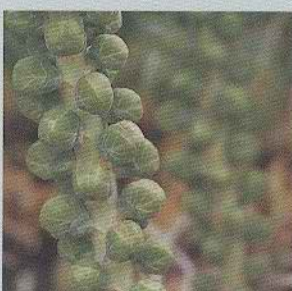
Red Delicious

Variedad roja poco frecuente y muy ornamental que hay que probar y que se conserva morada al cocinarla. Los brotes están listos a partir de finales de otoño. Les falta el vigor de otras variedades.



Cumulus

Variedad adaptable y de crecimiento fuerte que produce coles de color verde oscuro en plantas de porte alto. Buena resistencia a las enfermedades.



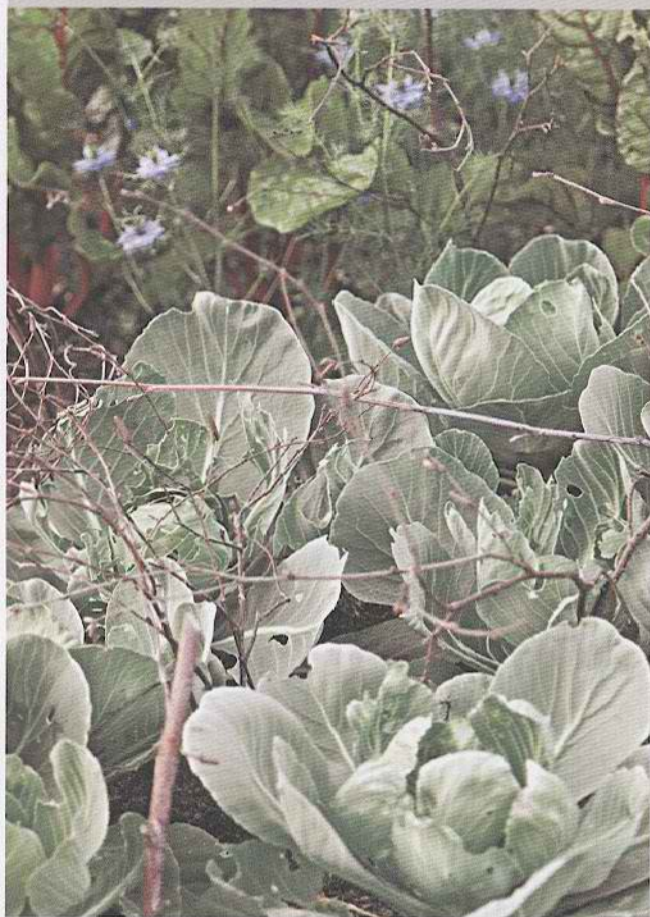
Maximus AGM

Cosechas abundantes a partir de otoño de brotes de tamaño medio y color verde claro, redondos y suaves. Tolera el oidio.



Repollos

“ El repollo está maldito. De hecho, tiene probablemente la peor fama de todas las hortalizas. La mayoría lo hemos comido en el colegio, hervido hasta la desintegración y rechazado por su olor acre, pero es una de las verduras de mayor producción y que lleva cultivándose desde los primeros tiempos.



A muchos hortelanos les molesta cultivarlo porque ocupa mucho espacio. Pero el repollo es muy resistente y puede afrontar el frío y tolerar lugares expuestos, y seguir siendo muy productivo. Se presentan en todas las gamas de verdes y morados, y en texturas variadas desde suaves y compactas, a crujientes y abiertas con preciosas hojas arrugadas. Pueden ser esféricos, puntiagudos o planos y abiertos. Y puede cultivarlo y cosecharlo durante todo el año. En la cocina, el repollo puede cocerse y fermentarse para hacer chucrut, o cortarse en finas rodajas para mezclarlo con otras hortalizas crudas y hacer ensalada de col. Puede cocinarse al vapor, o guisarse lentamente con ajos y cebollas bien machacados y bayas de enebro (mi plato preferido), o bien hervirlo con patatas en pleno invierno.

Los principiantes piensan que cultivar repollo es difícil, pero no es así. Y si su espacio es limitado, entonces elija su preferido y no otro porque sea más vistoso. La lombarda requiere bastante tiempo para madurar, pero es sumamente versátil y preciosa. Una buena olla de barro llena de lombarda sobre una base de cebollas y manzanas, cocinadas con especias, vinagre de vino y azúcar moreno, es un plato muy rico y suntuoso.”

CONFORME VEA que se forman las cabezas de los repollos, empezará a entusiasmarse y ¡puede que incluso empiece a tratarlos como individuos!



Repollos

Brassica oleracea (Grupo Capitata)



Los repollos tienen fama de ser poco interesantes, pero cuando empiece a cultivarlos por su cuenta, verá que esto no es cierto. Los diferentes tamaños, formas y colores son una alegría para la vista, y le proporcionarán alimento durante todo el año. En la cocina, puede consumirlos crudos en ensaladas, en sopas, al vapor o hervidos de la manera tradicional, o en estofados.

Repollo de primavera

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra												
Plant.												
Recolec.												

Repollo de verano

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra												
Plant.												
Recolec.												

Repollo de otoño

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra												
Plant.												
Recolec.												

Repollo de invierno

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra												
Plant.												
Recolec.												

Diferentes tipos de repollo

Los repollos se agrupan según el interés estacional: primavera, verano, otoño e invierno. La producción de híbridos ha dado lugar a variedades atractivas y sabrosas. Es posible cultivar repollos en recipientes si el espacio es limitado o las condiciones no son apropiadas.

Las coles de primavera crecen durante el invierno y producen pequeñas coles punitagudas o verduritas en un momento del año cuando no hay mucho más disponible.

Los repollos de verano y otoño incluyen variedades que se adaptan bien al calor del verano, así como las lombardas. Algunas variedades de lombarda pueden tratarse como repollos de invierno ya que se pueden cosechar y almacenar durante el invierno.

Entre los repollos de invierno hay variedades muy ornamentales, muy prácticas para dar vida al huerto desnudo de invierno. Los hay con cabezas suaves y globulares, de tipo semisavoy con hojas arrugadas, y

SEMBRAR SEMILLAS DE REPOLLO



1 ESPARZA UNIFORMEMENTE un buen número de semillas sobre una bandeja entera de compost. Deje un dedo de distancia entre cada semilla.



2 CUBRA LAS SEMILLAS con una capa fina de compost de siembra y afírmela ligeramente con la palma de la mano o con la base de otra bandeja.



3 RIEGUE EL COMPOST de manera uniforme. Sitúe la bandeja en un lugar soleado para que las semillas germinen. Mantenga el compost húmedo.

de tipo savoy, resistentes y con hojas muy rizadas que se cosechan los meses más fríos. Hay variedades con tintes blancos y morados, como la 'January King'.

Los mejores sitios y suelos

Para producir cabezas grandes, compactas y de hojas crujientes, los repollos necesitan un lugar soleado y una tierra firme. Incorpore materia orgánica bien descompuesta en otoño. Compruebe también el pH, que debería estar entre 6 y 7,5; si está muy bajo, a lo mejor tendrá que echar cal. Antes de plantar, afirme la tierra en primavera como se explica en la página 70. Antes de plantar o sembrar los repollos de verano u otoño, aplique un fertilizante de uso general.

Siembra y plantación

Los cuatro grupos de repollos se cultivan exactamente igual, sólo que varían las fechas de siembra. Siembre los repollos de verano de finales de invierno a fina-

les de primavera, y los de otoño, entre principios y finales de primavera. Las lombardas debe sembrarlas a principios de primavera, ya que son de crecimiento lento. Las siembras sucesivas a lo largo de varias semanas proporcionan cosechas graduales y evitan un repentino exceso de producción.

Los repollos de invierno hay que sembrarlos durante el comienzo del verano. Los repollos de primavera pueden sembrarse de mediados a finales de verano para cosecharlos al año siguiente. Los repollos pueden sembrarse en un semillero preparado en el exterior (como para el brócoli, pág. 74), en bandejas de alveolos para trasplantarlos más adelante, o bien sembrarlos en la tierra donde vayan a crecer (véanse págs. 70-71). Si los siembra en un semillero, los repollos jóvenes tendrán que trasplantarse más adelante a su ubicación definitiva. Prepare la tierra antes de realizar una siembra directa en el exterior, rastrillando la superficie hasta conseguir una tierra fina y suelta.

Variedades recomendadas (primavera)



Duncan AGM

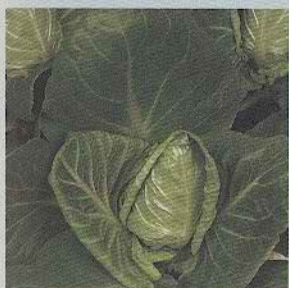
Adecuada para cosechar en primavera y verano. Da una producción abundante de cabezas pequeñas y puntiagudas de color entre verde y verde oscuro.



Wheeler's Imperial

Variedad enana compacta adecuada para espacios reducidos. Se puede cosechar en forma de hojas sueltas a finales de primavera o como repollo de otoño.

Variedades recomendadas (verano)



Hispi AGM

Repollo de principios de verano que produce cabezas puntiagudas de tamaño medio con un sabor excelente. Se conserva en buenas condiciones en la huerta durante periodos largos sin que las cabezas se dividan.



Kilaxy

Esta variedad ha sido muy aclamada por su resistencia a la hernia de la col. Presenta cabezas firmes, compactas y sabrosas, que están listas entre finales de verano u otoño.

PREVENIR LA DIVISIÓN DE LAS CABEZAS

Las cabezas o pellas del repollo son propensas a dividirse cuando el riego es irregular. Las heladas también pueden ser otra causa, de modo que elija variedades resistentes. La sobremaduración también es un problema. Un remedio casero es retorcer las plantas cuando estén maduras para frenar el crecimiento y así prevenir la división o apertura de las cabezas.

Extienda un cordel a modo de guía y abra un surco recto de 1 cm de profundidad. Si la base del surco está seca, riéguela antes. Esparza bien las semillas a lo largo del surco y cúbralas de tierra, afirmándola dando palmaditas. Las plántulas deberían aparecer al cabo de 7-12 días. Haga aclareos hasta dejar las más fuertes, dejando una distancia de 7,5 cm entre ellas, y elimine las malas hierbas con regularidad. Todas las plántulas de repollo deben protegerse de la mosca de la col mediante discos protectores alrededor de la base de sus tallos. Cubra los semilleros con una manta o una malla anti-insectos.

A menos que haga una siembra directa en la tierra, trasplante los repollos jóvenes a una tierra preparada y firme hacia mediados de verano, para las coles de invierno, y durante el otoño para los repollos de primavera. Plántelas como el brócoli (véase pág. 74).

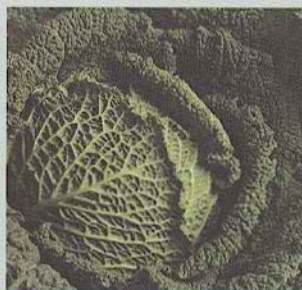
Deje unos 30-45 cm entre plantas e hileras, en función del tamaño de la variedad. En los paquetes de semillas encontrará consejos específicos de plantación. Los repollos de primavera pueden plantarse más cerca, dejando 10 cm entre plantas y 30 cm entre hileras. Puede recoger algunos repollos jóvenes para consumirlos como hojas sueltas, lo que también servirá de aclareo del cultivo. El resto de los repollos deben dejarse madurar en la tierra para cosecharlos más adelante.

Cuidados del cultivo

Los repollos se vuelven robustos si se embarran (véase pág. 70) y requerirán poca cantidad de agua. En periodos secos prolongados, bastará con empaparlos bien una vez cada diez días. Cuando empiecen a formarse las cabezas, un riego generoso mejorará su tamaño.

Para proporcionar una mayor protección frente al viento y las heladas, debería amontonar algo de tierra

Variedades recomendadas (invierno)



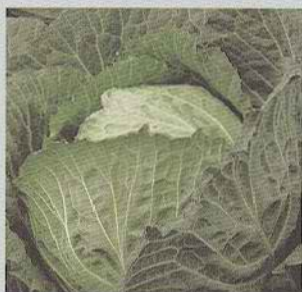
Protovoy AGM

Variedad muy temprana de tipo savoy con hojas muy rizadas de color verde oscuro en el exterior y corazones más pálidos y compactos.



Pixie AGM

Cultivada a veces como repollo de invierno por su producción de cabezas pequeñas de corazones prietos y hojas de color verde claro a finales de invierno y principios de primavera.



Tundra AGM

Cosecha de finales de otoño en adelante. Repollo tipo savoy con atractivas cabezas color verde oscuro y hojas prietas de sabor dulce que aguantan bien en la tierra durante todo el invierno.



January King 3

Repollo resistente de cabezas aplanadas con forma de tambor y atractivas hojas con tintes morados. Madura a partir de finales de otoño y aguanta bien durante el invierno.



LA LOMBARDA crece despacio, pero es especialmente propensa a sufrir daños a causa de las bajas temperatura. Algunas variedades pueden recogerse durante el invierno.

alrededor de la base de cada planta antes de que empiecen las primeras heladas fuertes. Esta técnica protege los tallos y se denomina 'aporcar'.

Para prevenir cualquier tipo de pudrición, es recomendable eliminar las hojas muertas conforme aparezcan. Los repollos de verano, otoño e invierno pueden abonarse con fertilizantes de alto contenido en nitrógeno antes de que se hagan más grandes; los repollos de primavera deben abonarse a principios de primavera.

La hora de la cosecha

Corte las plantas cerca de la tierra con un cuchillo afilado, o vaya cortando hojas sueltas a demanda. Tras recoger los primeros repollos de primavera y principios de verano, haga un corte en forma de cruz en la base del tocón de más o menos 1 cm de profundidad, y la planta volverá a producir un grupo de cabezas más pequeñas al cabo de unas cinco semanas.

La mayoría de los repollos pueden recogerse conforme a demanda, y hay algunas variedades de invierno que son lo bastante resistentes como para aguantar en el exterior durante todo el invierno. Los que son más propensos a sufrir daños a causa del frío, como la lombarda, el repollo blanco y algunos verdes, deben recogerse y almacenarse antes de las primeras heladas.

Guardar y cocinar

El repollo es muy saludable, está cargado de antioxidantes y es una buena fuente de vitamina C. Los repollos de primavera, verano y otoño es mejor consumirlos frescos tras la cosecha, pero algunas lombardas y el repollo blanco pueden recogerse en otoño para almacenarlos. Quíteles algunas hojas exteriores y después métalos en cajas forradas de paja en un sitio fresco y seco hasta principios de primavera. Revise las cabezas con frecuencia en busca de signos de pudrición y elimine las hojas marchitas. Otra alternativa es dejarlas en la tierra y recogerlas conforme las necesite.

Muchas variedades pueden emplearse en sofritos o para hacer ensaladas. La lombarda está también excelente combinada con manzana. Para que conserve el color rojo al cocinarla, añada vinagre al agua. El repollo blanco se emplea para hacer ensalada de col. Puede preparar cabezas enteras u hojas grandes de repollo rellenas, enrolladas y cocidas al horno.



LOS REPOLLOS DE INVIERNO son muy valiosos ya que aguantan durante los peores meses del año a la espera de que los recojan para llevarlos a la mesa.

Coliflores

Brassica oleracea (Grupo Botrytis)



Las coliflores tienen fama de ser algo difíciles de cultivar, pero para muchos hortelanos representan un reto. Desde luego que requieren atención, y son las más sensibles de toda la familia de las coles al pH del suelo, pero si dedica algo de tiempo a la preparación de la tierra, seguido de un buen riego durante la etapa de crecimiento, puede obtener resultados excelentes.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra	■			■	■					■	■	■
Plant.			■	■	■	■	■	■				
Recolec.	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■

Diferentes tipos de coliflor

Las verdaderas coliflores presentan cabezas o pellas blancas y cremosas, pero hay híbridos con cabezas de color morado, verde lima e incluso naranja. Las coliflores se pueden cultivar durante todo el año, aunque las variedades 'Roscoff', que se cosechan de principios a mediados de invierno, sólo pueden cultivarse con éxito en zonas templadas. La mayoría de las variedades de invierno maduran en primavera, por lo que ocupan espacio durante bastante tiempo.



RECOJA LAS COLIFLORES cuando las cabezas sean todavía pequeñas y estén prietas, y antes de que las pellas empiecen a dividirse; la cosecha se prolongará.

Si no puede dedicar a las coliflores grandes espacios del huerto durante periodos prolongados, pruebe con las variedades de verano que pueden sembrarse más juntas a partir de principios de primavera y producen cosechas abundantes. Las variedades de verano de tamaño estándar están listas para la cosecha en tan sólo tres meses a partir de la siembra en primavera. Y las variedades de otoño, sembradas en verano, están listas de principios a finales de otoño, y las hay de cabezas grandes a otras más compactas de tipo australiano.

Los mejores sitios y suelos

Las coliflores requieren un lugar soleado y una tierra firme, profunda y que retenga bien la humedad. Incorpore mucho abono para mejorar la capacidad de retención de humedad de la tierra en otoño. Una labor temprana evita que se formen pellas pobres. Compruebe que el suelo tiene un pH de 6,5-7,5. Rote los cultivos para prevenir la hernia de la col. Nunca cultive coliflores en la misma parcela durante un periodo superior a dos años.

Siembra y plantación

Las variedades de verano pueden sembrarse a mediados de otoño en un bastidor frío, o a mediados de invierno en un invernadero a 10-16 °C. En ambos casos, las semillas pueden sembrarse en macetas y después endurecer las plantas jóvenes para que estén listas para el trasplante a partir de principios de primavera, y para la cosecha a principios de verano. Otra alternativa es sembrar las semillas de todas las variedades en el exterior a partir de mediados o finales de primavera. Siembre las semillas directamente en la tierra donde vayan a crecer, inicie el cultivo en un

semillero para trasplantar más adelante, o germine las semillas en bandejas de alveolos (véase pág. 70). Para una siembra directa, marque una hilera con un cordel y abra un surco con el mango de una herramienta (véase pág. 72).

Cuidados del cultivo

Trasplante las plántulas iniciadas en semillero cuando tengan un tamaño adecuado, idealmente al cabo de unas seis semanas. Riéguelas antes de empezar. Replante las plántulas a 60 cm, pero deje 75 cm entre las variedades de invierno de maduración lenta. Trasplante las de invierno de mediados a finales de verano para evitar que se formen hojas alrededor de las pellas.

Asegúrese de que la tierra permanece húmeda durante toda la temporada de cultivo. Para evitar que las pellas se decoloren a causa del sol directo o por una helada intensa seguida de un rápido deshielo, doble una de las hojas más altas sobre la pella para protegerla. Muchas variedades modernas son muy duras y resistirán a los inviernos duros. El frío puede provocar que las pellas y las hojas adquieran una tonalidad marrón, aunque esto también puede ser consecuencia de una deficiencia de boro.

La hora de la cosecha

Empiece a cortar las cabezas cuando aún sean pequeñas –antes de que las pellas comiencen a dividirse– para que pueda disfrutar del cultivo más tiempo. Deje algunas hojas intactas alrededor de las cabezas para protegerlas durante el transporte y almacenamiento.

Guardar y cocinar

La coliflor es mejor consumirla fresca, pero puede almacenarse colgándola boca abajo por el tallo en un lugar fresco y aireado. Pulverice las hojas con agua y así aguantarán varias semanas. También se conservan congeladas.

La coliflor tiene un contenido bajo en calorías y está llena de vitamina C. Cocinarla en exceso puede acabar con el contenido nutricional y su delicado sabor. La mejor manera de apreciar el sabor es hervir agua en una cazuela y exprimir zumo de limón; después añada los floretes boca arriba y deje que se cuezan al vapor durante unos diez minutos. El zumo de limón también ayuda a conservar las tonalidades. Los floretes crudos de las variedades de color son un complemento en ensaladas.

Variedades recomendadas



Gypsy AGM

Esta variedad produce cabezas grandes de pellas muy blancas en verano, incluso en suelos poco fértiles.



Lateman

Variedad de cosecha tardía, de finales de verano a otoño, apropiada para prolongar la temporada de cultivo.



Igloo

Variedad temprana versátil que puede cultivarse a distancias de plantación reducidas y produce cosechas rápidas de cabezas pequeñas a mediados de verano.



Graffiti AGM

Pellas compactas de buen tamaño y atractivo color amatista, que se conserva mejor si se cocina al vapor en vez de hervida. También es muy sabrosa cruda en ensaladas.



Col rizada

“ Como pariente cercana al repollo, la col rizada comparte muchas características de su familia, pero tiene una personalidad propia muy marcada. Estéticamente, supera en mucho a sus primas, las coles. Las hojas son tan ornamentales que algunas se cultivan con fines decorativos en el jardín. Se presentan separadas unas de otras y los bordes son muy aserrados. Algunas, como la variedad negra Tuscan ‘Cavolo Nero’, tienen hojas muy arrugadas de un color verde mar muy rico y

se mantienen erguidas en una pose arquitectónica imponente. Otras, como la ‘Red Sails’, lucen volantes decorativos que, combinados con un color rojo tan opulento, son más atractivas que ninguna otra hortaliza y que muchas plantas ornamentales. Cuando la planta está totalmente desarrollada, los tallos morados desarrollan una floración aterciopelada. No es de extrañar que la col rizada sea la hortaliza más fotografiada del huerto.

A menudo se la considera una hortaliza humilde, más adecuada para los animales que para los humanos, pero es un error. Es sabrosa y ro-

busta, llena de vitaminas A y C, y repleta de minerales. Y debido a la gran resistencia de la mayoría de las variedades, está disponible cuando más se necesita: a finales de otoño e invierno.

Estas hojas de invierno pueden cosecharse de finales de otoño a principios de primavera, y se puede recoger una cosecha aún más temprana si se siembran en marzo. De esta siembra se recogen unas hojas jóvenes y tiernas que están deliciosas en ensaladas o cocinadas. Una segunda siembra de col rizada a finales de primavera o principios de verano producirá hojas durante al menos seis meses. Como sólo se recogen unas cuantas hojas a la vez, y no cabezas enteras, la col rizada realmente se gana su lugar en el huerto.

Con algo de imaginación, estas hojas pueden convertirse en una comida deliciosa. Corte las hojas maduras a lo ancho en rodajas finas, fríalas durante un minuto como máximo y aderécelas con una mezcla de sal y azúcar. Cuanto más viejas sean las hojas, más cocción necesitarán, pero conservan el sabor y la textura incluso cuando se añaden a sopas como el caldo verde (una sopa portuguesa que también contiene patatas, cebolla, ajo, sal, pimienta, chorizo, aceite y agua).

Si el espacio es limitado, cultive un par de plantas en los parterres florales o téngalas en cuenta para la plantación de invierno en contenedores. Si su huerto está en una región muy fría, recuerde que la col rizada es muy resistente.”



LA COL RIZADA es una planta excelente para el huerto. Sus hojas, sabrosas y nutritivas, pueden cortarse a demanda durante todo el invierno.



Col rizada

Brassica oleracea (Grupo Acephala)



La col rizada se ha cultivado durante siglos. Es sabrosa, nutritiva y una fuente muy rica de hierro y vitaminas A, C y E. También es muy fácil de cultivar. Algunas de las variedades más antiguas tienen hojas ligeramente amargas, pero las nuevas variedades –cruces de ejemplares de hoja rizada con otros de hoja lisa– la han convertido en una verdura mucho más apetitosa.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				■	■	■						
Plant.						■	■	■				
Recolec.	■	■	■	■	■				■	■	■	■

Diferentes tipos de col rizada

Hay cuatro grupos principales: de hoja rizada, de hoja lisa (berza), el nabicol y las variedades de hojas y tallos. Sus hojas crespadas de color verde oscuro, verde azulado o incluso bronce forman una cascada sobre un tallo robusto y alto. Las plantas se cultivan en parterres florales por el atractivo de sus hojas y se utilizan durante el invierno como coles ornamentales.

Los mejores sitios y suelos

La col rizada presenta muchas ventajas sobre otras coles. Tolerla la sombra parcial, es resistente a las heladas y no es tan vulnerable a las plagas y enfermedades que atacan a las demás. También puede cultivarse en

prácticamente cualquier suelo, incluidos los agotados, encharcados, sueltos y pobres. Sin embargo, incorporar materia orgánica bien descompuesta o repartir con la azada un fertilizante granulado, como gallinaza, en la capa superficial del suelo, mejorará el cultivo.

Siembra y plantación

Para cultivar la col rizada del modo tradicional, en semilleros para verdura en invierno y primavera, siembre de mediados a finales de primavera. El nabicol es sensible a los trasplantes: siémbrelo en la tierra a principios de verano para cosecharlo la primavera siguiente. Siembre las semillas en bandejas de alveolos (véase pág. 70). Para todos los tipos, prepare bien la tierra rastrillando la superficie hasta obtener una textura fina y suelta. Extienda un cordel a modo de guía y abra un surco recto de 1 cm de profundidad (véase pág. 74). Las plántulas aparecen a los 7-12 días. La ventaja de cultivar variedades enanas es que llenan mejor el espacio y también funcionan bien como cultivos de corte y rebrote (véase el recuadro). Las variedades altas son más comunes.

Cuidados del cultivo

Trasplante las plantas jóvenes de col rizada a su ubicación definitiva unas 6-8 semanas después de la siembra. Riegue bien las plantas antes de moverlas y embárrelas (véase pág. 70) en su lugar definitivo. Las plántulas deben colocarse a 45 cm de distancia y plantarse a la profundidad del primer grupo de hojas verdaderas. Mantenga el riego durante los periodos secos. Sujete los tallos con un tutor de madera.

La hora de la cosecha

La col rizada es resistente a las heladas y las hojas jóvenes pueden cortarse y consumirse de otoño a me-

CORTE Y REBROTE

La col rizada también puede producirse como un cultivo a ras de suelo y de corte y rebrote. Esto conlleva cortar las hojas jóvenes y tiernas para estimular que se formen más. Ésta es una manera atractiva y productiva de cultivar la col rizada, particularmente en el caso de las variedades de hoja morada. Siembre las semillas donde quiera que crezcan, ya sea en bloques o en franjas intercaladas entre otras plantas, y corte las hojas cuando la planta tenga unos 5 cm de altura. Enseguida crecerán más hojas que bien pueden cortarse otra vez, o dejar que maduren y formen una planta baja y arbustiva.



LAS PLANTAS ESTARÁN LISTAS para la cosecha de finales de otoño a mediados de primavera. Corte las hojas jóvenes y tiernas para estimular el crecimiento de más brotes laterales.

diados de primavera. Las variedades de nabicol se disfrutan más en primavera. Coseche todos los tipos mientras las hojas sean jóvenes y tiernas; las hojas más viejas se vuelven duras y amargas. Empiece desde la copa de la planta y trabaje hacia fuera, cortando las puntas de los tallos con un cuchillo afilado. Esto estimulará el crecimiento vegetativo de la planta.

Guardar y cocinar

Coseche el cultivo a demanda porque sólo se conservará fresco en la nevera un par de días. Las hojas de primavera pueden congelarse; algunas variedades presentan floretes como los del brócoli.



MANTENGA LAS PLANTAS SANAS eliminando las malas hierbas de la base y quitando las hojas muertas de los tallos inferiores. Esto favorecerá una buena circulación del aire.

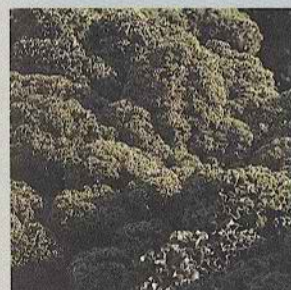
Cuando se cultiva como una planta de corte y rebrote, la col rizada es muy tierna y puede añadirse a ensaladas y sofritos. La col rizada tiene un sabor fuerte que recuerda a la espinaca y el repollo. Se cocina generalmente hervida, pero al vapor o en sofritos retiene más el sabor y los nutrientes.

Variedades recomendadas



Dwarf Green Curled

Crece hasta 60 cm de altura a no ser que se cultive como una planta de corte y rebrote. Presenta hojas oscuras muy rizadas durante todo el invierno y las conserva hasta bien entrada la primavera.



Bornick AGM

Estas hojas delicadamente rizadas de color verde claro son excelentes para cosechas tempranas ya que maduran con rapidez. Resiste bien a las plagas y enfermedades.



Redbor AGM

Preciosa variedad de color morado rubí que combina muy bien con el verde azulado de los puerros. Obligatoria en el huerto y en parterres ornamentales y arriates.



Fribor AGM

Variedad muy resistente con hojas de color verde oscuro y bordes muy ondulados. Resiste bien a las plagas y enfermedades.

Judías y guisantes



Los guisantes y las judías, de la familia de las leguminosas, son deliciosos y decorativos, tanto en vaina como en semilla. Los guisantes tienen vainas translúcidas que cuelgan sugiriendo su tesoro embrionario, y las judías pintas se cultivaron en un principio por sus flores, con pétalos blancos o rosas a lo largo de sus tallos, cuando se introdujeron en Europa desde el Nuevo Mundo. No es difícil entender por qué se extendieron tan rápido. Aparte de esto, las leguminosas fijan nitrógeno en la tierra, manteniendo su fertilidad, y el follaje –muy extenso en el caso de las judías pintas– son un aporte estupendo para el montón de compost.





Habas

“ Las habas son judías para principiantes. Cualquiera puede cultivarlas y sus únicos requerimientos son una tierra adecuada, buena luz y agua. En la parcela de las legumbres es el primer cultivo que se siembra y, donde la tierra tiene un buen drenaje y permanece templada durante el invierno, pueden sembrarse incluso en otoño. Con suerte, podrán recogerse a finales de primavera.

Al igual que los guisantes, lo que se come es la semilla. Las habas pueden consumirse crudas o cocinadas, frescas o secas, y pueden almacenarse durante el invierno. Su textura es rica y densa, y su sabor es harinoso y agradable. Los yacimientos excavados de la Edad de Piedra han revelado cultivos de habas desde por lo menos el año 3000 a.C., que se extendieron por toda Europa, incluido el Mediterráneo y la península Ibérica. Tanto las judías negras como las verdes que consumimos hoy en día, ya se conocían y cultivaban en los huertos de la antigüedad.

Gracias a su capacidad de conservación, eran muy valoradas y se les daban muchos usos. En el senado romano, las judías negras denotaban un 'no', y las verdes un 'sí'. En China aparecieron alrededor del 1200 d.C., pero ahora se culti-

van más judías que en ningún otro país. Seguramente se transportaron hasta allí a través de la Ruta de la Seda. Los españoles las introdujimos en América Central y del Sur al mismo tiempo, e importamos las judías verdes y pintas a Europa. Las hortalizas han hecho viajes sorprendentes alrededor del mundo y han arraigado tanto en las nuevas culturas que han pasado a ser tan habituales como la comida tradicional.

Al igual que el resto de las legumbres, las habas se convierten en plantas espléndidas, aunque las variedades más altas pueden necesitar tutores. Son plantas fuertes con un follaje atractivo, a menudo de un color verde claro que crece en verticilos alrededor de los tallos. Los densos racimos de flores, blancos con manchas marrones, tienen un aroma dulzón. Algunas variedades autóctonas del Reino Unido presentan flores de un rosa intenso. Conforme mueren, las vainas empiezan a crecer para convertirse en vainas gruesas, hinchadas, con una textura cerosa, brillantes y compactas.

Deben recogerse de manera escalonada, justo antes de que alcancen la madurez. Las judías se comen jóvenes y frescas, cuando las vainas están prietas y llenas, pero antes de que empiecen a abrirse. Desgranar las habas es una delicia: la corteza dura y brillante en contraste con el interior afelpado. Para almacenarlas, guarde las habas en un sitio seco hasta que se hayan secado por completo, y después métalas en un contenedor hermético o en una bolsa de papel encerado. Como el resto de las judías, son ricas en proteínas y tienen altos contenidos de riboflavina y vitamina C. ”



LAS HABAS estarán listas a finales de primavera o principios de verano cuando las vainas estén llenas.



Habas

Vicia faba



Las habas pueden producir cosechas abundantes, son divertidas de recoger y están deliciosas. No son difíciles de cultivar, ya que pueden sembrarse directamente en la tierra. Todo lo que tiene que hacer es vigilar las malas hierbas. Una siembra en invierno producirá una cosecha a principios de verano, que puede recogerse y volverse a plantar con el siguiente cultivo de verano..

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra	■	■	■	■						■	■	■
Plant.			■	■	■							
Recolec.					■	■	■	■				

Los mejores sitios y suelos

Las habas necesitan un lugar soleado y protegido, ya que las plantas desarrolladas, arbustivas y cargadas de vainas pueden dañarse fácilmente a causa del viento. Son menos exigentes respecto a los requerimientos del suelo que los guisantes o las judías verdes, pero aun así les beneficia un buen aporte de materia orgánica bien descompuesta antes de la plantación.

Siembra y plantación

Si quiere una cosecha temprana de habas, siembre las semillas directamente en la tierra el otoño anterior, siempre que la tierra continúe templada. Elija una variedad resistente.

Otra alternativa es sembrar las semillas en el exterior a partir de principios de primavera, en función del tiempo. Si la temperatura de la tierra es baja, caliéntela con



SEMBRAR JUDÍAS EN SEMILLEROS requiere algo más de mantenimiento, pero asegura el éxito en las siembras tempranas.

una cubierta de polietileno. También puede sembrar las semillas a cubierto, una por tubete o maceta pequeña, sin olvidarse de aclimatar las plántulas a la vida en el exterior antes de trasplantarlas.

Variedades recomendadas



The Sutton AGM

Variedad enana de cosechas muy abundantes; excelente para lugares expuestos, contenedores, bancales elevados y jardines pequeños.



Aquadulce Claudia AGM

Las semillas pueden sembrarse en el exterior a mediados o incluso finales de otoño, siempre que la tierra continúe caliente. Variedad resistente y de maduración temprana.

Las habas son un cultivo prolífico una vez que empiezan a producir, de modo que haga series de pequeñas siembras sucesiva de unas 8-12 semillas, más un par de suplentes en caso de marras. Utilice un plantador o una pala para sembrar las semillas individualmente a una profundidad de 5 cm. Las semillas deben sembrarse a 23 cm, ya sea a doble hilera o en pequeñas parcelas, pero en todo caso asegúrese de que están intercaladas (a tresbolillo) para maximizar el espacio.

Siembras sucesivas

Las habas tardan de nueve a diez semanas en madurar: entre principios y finales de primavera debería ser capaz de hacer una o dos siembras más para asegurarse una cosecha más regular y prolongada. No hay un tiempo estipulado para una segunda o tercera siembra; espere a que la precedente haya alcanzado una altura aproximada de 15-20 cm antes de iniciar la siguiente. No caiga en la tentación de sembrar más plantas antes de este momento, ya que de lo contrario la segunda siembra probablemente alcanzará a la primera.

Entutorar las plantas

Las plantas en lugares expuestos pueden caerse a causa del viento o perder algunos tallos debido al peso de las vainas. Pueden usarse varas leñosas largas y fuertes para construir una red de apoyo. Constrúyala cuando las plántulas hayan germinado. Otra opción es atar las plantas a estructuras construidas con un cordel alrededor de una serie de estacas o cañas de bambú.

Cuidados del cultivo

Cuando empiecen a aparecer pequeñas judías en la base de la planta, es el momento de despuntar los ápices vegetativos para que la energía de la planta se concentre en la formación de las vainas. Corte el extremo de los tallos con un par de hojas; éstas pueden comerse.

La hora de la cosecha

Recoja las judías cuando sean pequeñas y antes de que la carne se vuelva harinosa y la piel, amarga. Empiece a recoger las vainas desde la base de la planta y trabaje hacia arriba. Como es fácil dañar la planta, es preferible cortarlas con unas tijeras o podaderas.

Guardar y cocinar

Las habas se congelan bien, pero deben escaldarse primero. No deseche los restos de los aclareos; están

RECOGER HABAS



1 EMPIECE A RECOGER las habas con unas tijeras o podaderas cuando las vainas estén llenas pero todavía frescas.



2 CORTE LAS VAINAS MÁS MADURAS de la base de la planta en primer lugar. Las habas deben tener un buen tamaño y ser consistentes al tacto.

deliciosos una vez marchitos mezclados con un plato de pasta o risotto.

Plagas y enfermedades

El pulgón negro de las habas puede dar bastantes problemas. Colonizan primero los brotes, donde les resulta fácil chupar la savia. Los pesticidas de acción física debe usarse sólo si la plaga es grave. Si observa pulgón, despunte los tallos de inmediato con los dedos índice y pulgar. Plantar hierbas aromáticas para repeler o engañar al pulgón es una ilusión más que un remedio.

A principios de primavera, el gorgojo del guisante y la judía está activo y mordisquea los bordes de las hojas haciendo cortes semicirculares. Las plantas no suelen sufrir daños graves por esto, excepto en condiciones climáticas muy malas, cuando el crecimiento de hojas nuevas es lento. Cubrir las plantas con una malla es el mejor remedio.

Dos enfermedades fúngicas habituales son el chancro bacteriano y la roya, que se manifiestan con manchas marrones y naranjas en las hojas. El chancro suele aparecer con tiempo lluvioso y húmedo a principios de la temporada, y la roya durante periodos secos algo más tarde. Por lo general, ninguno es muy grave, así que no merece la pena tratarlos.



Judías verdes

“ Las judías verdes son un cultivo mucho más refinado que las judías pintas. Necesitan más cuidados al principio y, aunque no sean tan productivas como sus primas, su textura y su sabor lo compensan.

En los veranos fríos, las judías verdes tardan en empezar a crecer, pero en los calurosos se dan mejor que las judías pintas. A menos que reúna las condiciones perfectas -calor, fertilidad y ausencia de babosas- es mejor cultivar las plantas en macetas, dentro del invernadero o en el alféizar de la

ventana de la cocina, y sacarlas al exterior sólo cuando se hayan establecido y hayan pasado las heladas. Lo ideal es poner una o dos judías en una maceta biodegradable o sembrarlas en módulos o en bandejas de alveolos para trasplantarlas después a macetas más grandes, dejando que desarrollen hojas adultas y un sistema radicular realmente fuerte antes del trasplante.

Hay dos tipos principales de judías verdes: las enanas arbustivas y las trepadoras. Si tiene espacio para un obelisco o para un tipi de cañas de bambú, contemplar los racimos colgantes de judías es muy gratificante. Aunque las

flores pasan desapercibidas, las variedades de vainas moradas también tienen un follaje oscuro y unas flores moradas muy atractivas. Pruebe a cultivarlas sobre un arco, de modo que pueda pasar por debajo y recoger unas cuantas. La verdadera razón para cultivar judías verdes es su exquisito sabor. Cuézalas enteras al vapor durante un par de minutos y después alíñelas con aceite de oliva.

En su hábitat natural, la judía verde es una trepadora que habita en los bosques, y que puede encontrarse desde México, pasando por América Central y hasta Argentina. En Perú se han encontrado semillas de plantas cultivadas que datan del año 6000 a.C. Después, los europeos la introdujeron para probarla en sus huertos. Los hugonotes la introdujeron en Inglaterra; de ahí su nombre en inglés: French bean.

Los hibridistas han sacado partido a las diversas variedades presentes a lo largo y ancho de América Central y del Sur. Unas tienen vainas doradas y cerosas, otras presentan rayas y motas de color carmesí, y algunas son esbeltas y verdes. Las judías blancas apenas se usan en la cocina británica, pero a los franceses les encantan y ocupan un lugar muy destacado en la gastronomía española. Las borlotti son las preferidas de los italianos.

Las judías verdes crecen en la mayoría de los suelos que no han sido mejorados. Sin embargo, si su tierra es pobre cabe una zanja y enriquezca el suelo con materia orgánica bien descompuesta. Reponga la tierra y, cuando hayan pasado las heladas, plante las judías jóvenes.”



LAS JUDÍAS VERDES trepadoras sobre estructuras de caña pueden ser un elemento muy atractivo.



Judías verdes

Phaseolus vulgaris



Las judías verdes están estupendas y son ideales para huertos pequeños. Hay muchas variedades y algunas son muy ornamentales. Además de las verdes, también las hay amarillas, moradas y crema, y en ocasiones moteadas. Las vainas jóvenes pueden comerse enteras o en rodajas, y las judías blancas frescas (pochas) de las vainas maduras también son excelentes.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				■	■	■	■					
Plant.						■	■					
Recolec.						■	■	■	■	■		

Los mejores sitios y suelos

Como el resto de las legumbres, las judías verdes requieren un lugar soleado y cálido y una tierra fértil que retenga bien la humedad. Incorpore con la horca algo de materia orgánica bien descompuesta o compost de jardín a finales de otoño o principios de invierno.

Siembra y plantación

Las judías verdes son plantas tiernas que sucumben rápidamente a las heladas tardías. Pero incluso si no hiela, las plántulas crecen despacio y de manera irregular con temperaturas frías. Es mejor esperar a finales de primavera o principios de verano para sembrar, poniendo dos semillas por recipiente a 5 cm de profundidad; trasplántelas cuando midan unos 8 cm. Distancie las plantas 15-20 cm y siembre un par de semillas adicionales por si tiene que sustituir alguna planta.

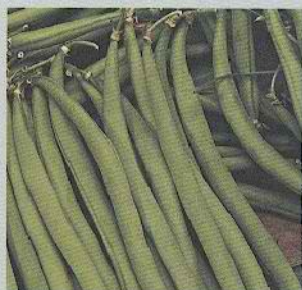
Es mejor cultivar las judías enanas en pequeñas parcelas donde las plantas de alrededor les proporcionen soporte y protección. Otra opción es sembrarlas en hileras simples o dobles la misma distancia.

La estructura más sencilla y tradicional es un tipi de caña de bambú o una doble hilera de cañas. Las cañas deben estar a 20 cm de distancia y tener una altura mínima de 1,8 m. Asigne una planta por caña para evitar aglomeraciones. Las judías trepadoras también pueden guiarse por una espaldera, arcos o a lo largo de vallas para sacar partido a las preciosas flores blancas o lilas y a las vainas ornamentales. Sea cual sea el medio que elija, generalmente siempre necesitan un pequeño empujón al principio para encaminarlas en la buena dirección. Ate los brotes jóvenes, ya que podrían desprenderse de las cañas en caso de viento fuerte.

Cuidados del cultivo

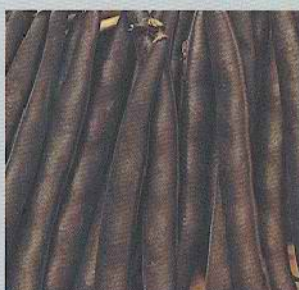
Si después de la siembra le pillan por sorpresa una ola de frío repentina, cubra las plantas con una malla hasta que vuelva a hacer más calor. Si no tiene, cúbralas con papel de periódico durante la noche, especialmente si

Variedades recomendadas



Kenyan bean AGM

Esta variedad enana produce vainas finas y sin hebras de tipo Kenia. Son tiernas, fáciles de preparar y deliciosas.



Purple Teepee

Variedad enana con unas preciosas vainas moradas. Se vuelven verdes al cocinarlas y tienen un sabor excelente.



LAS JUDÍAS VERDES TREPADORAS, como la variedad 'Algarve' (arriba) requerirán tutores fuertes durante su crecimiento. Crean buenas y rápidas pantallas.

hay previsión de heladas. Las plántulas son también propensas a los ataques de pájaros, que pueden desenterrar siembras enteras. El viento es un problema, ya que puede deshidratar o rajar las hojas y dañar los tallos trepadores que no estén atados.

La mejor solución tanto para los pájaros como para el viento es poner una base de broza leñosa alrededor de las plantas, que más adelante evitará que las variedades enanas se desmoronen por el peso de las judías.

Acolchar la base también ayuda a minimizar la pérdida de humedad. Cuando las judías trepadoras alcancen el extremo de los tutores, despunte los ápices vegetativos para evitar que acumulen mucho peso.

La hora de la cosecha

Recoja las vainas en cuanto sean lo suficientemente grandes. Las vainas que crujen al partirlas por la mitad están en su mejor momento. Recójalas regularmente.

Guardar y cocinar

Las vainas jóvenes se congelan bien y las judías maduras se pueden secar. Para secarlas, debería esperar hasta que las vainas empiecen a marchitarse en la planta; después puede recogerlas y extenderlas en un lugar seco y bien ventilado antes de desgranarlas y meterlas en recipientes herméticos.



RECOJA LAS JUDÍAS VERDES cuando las plantas empiecen a producir en verano. Las vainas jóvenes serán las más dulces y una cosecha regular estimulará la formación de más judías.

LA ELECCIÓN: ¿ENANAS O TREPADORAS?

Las judías verdes se encuentran en dos formas básicas: enanas o trepadoras. Las enanas crecen en plantas pequeñas y arbustivas de unos 45 cm de altura, mientras que las trepadoras, como las judías pintas, trepan alrededor de cualquier objeto que encuentren hasta una altura de 2-2,5 m. Las enanas son más fáciles de mantener y recoger, pero las trepadoras producen muchas más judías en el mismo espacio.

Los dos tipos producen racimos de vainas en brotes laterales. La forma más habitual es cilíndrica y de piel suave, pero algunas variedades tienen una forma más achaparrada, parecidas a una judía pinta en miniatura. Algunas judías cilíndricas son excepcionalmente finas y rectas, y suelen denominarse 'de tipo Kenia', dado que es en este país donde tiene lugar la mayor producción comercial. Al margen de las variedades verdes, también hay disponibles variedades de vainas amarillas y moradas, y de judías moradas y moteadas. Todas son bonitas en la planta, pero al cocinarlas las moradas se vuelven verdes oscuras.

Algunas judías trepadoras producen vainas más anchas y achatadas, que tienen una forma asimétrica característica con un extremo ondulado y otro recto. Se conservan tiernas incluso cuando son de gran tamaño y son ideales para cortarlas en rodajas finas y largas.



Judías pintas

“ Si quiere cultivar una hortaliza que produzca una cosecha abundante durante un período prolongado, que conserve un aspecto estupendo durante meses y que requiera pocos esfuerzos, entonces las judías pintas son lo que busca. Es gratificante sembrar una semilla lustrosa con vetas rosadas en una maceta con compost y ver cómo unos días después aparece un brote verde y robusto abriéndose camino entre el compost oscuro. Después, lo único que necesita es una estructura para que las judías puedan crecer. Las judías pintas trepan por cualquier estructura vertical. Con sol, una tierra relativamente fértil y suficiente agua, le recompensarán con infinitas flores y frutos.

Unos obeliscos altos de bambú o unas varas fuertes de avellano son la estructura perfecta para los tallos largos y trepadores, y el atractivo follaje verde salpicado de flores de colores intensos. En pleno crecimiento, las judías pintas son plantas grandes y pesadas; si vive en una zona azotada por fuertes vientos, sitúelas en un lugar protegido. En su hábitat natural, crecen en zonas eleva-

das de las montañas protegidas por árboles, por donde trepan.

Hay que recoger las vainas de forma constante para que las plantas produzcan aún más. Si las cosecha a diario puede contar con judías frescas y tiernas desde mediados de verano hasta mediados

de otoño. Yo siempre cultivo demasiadas judías pintas y recuerdo que una vez tenía una doble hilera con unas 50 plantas. Fue un verano especialmente frío y húmedo, y cosechamos las judías cuando eran demasiado pequeñas. Además, las babosas se dieron un festín y nos quedamos con sólo tres plantas. Aún así, tuvimos excedentes. La moraleja es simple: no cultive demasiadas.

Las judías pintas se introdujeron en Europa desde América Central y México en el siglo xvii como plantas ornamentales exóticas y más adelante empezaron a cultivarse como hortalizas. Si las recoge, las parte y las hierva unos pocos minutos, puede escurrirlas y comerlas con aceite de oliva o dejarlas enfriar y servir las con una vinagreta suave.”



LAS JUDÍAS PINTAS son trepadoras vigorosas con preciosas flores de color escarlata. Serán más altas que la mayoría de los cultivos del huerto.



Judías pintas

Phaseolus coccineus



Los tipos altos de judías pintas son un elemento característico de los huertos de verano y debido a su crecimiento rápido y exuberante, y a sus brillantes flores rojas, también se pueden ver en los jardines ornamentales. Toleran algo de sombra. Como el resto de judías y guisantes, las bacterias de las raíces fijan el nitrógeno en el suelo, lo que ayuda a mantener los niveles de fertilidad de la tierra.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				■	■	■						
Plant.						■	■					
Recolec.						■	■	■	■	■		

Diferentes tipos de judías pintas

Las judías verdes y las pintas no presentan diferencias en el modo de cultivarlas, pero hay quien prefiere el sabor y la textura algo más fuertes de las pintas. Aunque las trepadoras, de hasta 3 m de altura, son las más cultivadas, las enanas pueden cultivarse bajo cristal si no tiene espacio para un soporte sólido.

Hay variedades de flores blancas o bicolor disponibles, aunque hay poca diferencia de sabor. Las semillas frescas y moteadas son pequeñas maravillas.

Los mejores sitios y suelos

Las judías pintas no son difíciles de cultivar, pero son sensibles a las heladas y por eso es por lo que se cultivan como anuales en lugares cálidos y protegidos. Esto



LAS JUDÍAS PINTAS deben cultivarse en un lugar cálido y protegido del huerto.

también favorece la presencia de insectos polinizadores, que son esenciales si queremos que se formen los frutos. Es conveniente situar estas plantas altas de manera que no den sombra a otras plantas en el huerto. Construya una estructura fuerte y bien asegurada con cañas de al menos 1,8 m de altura y a una distancia de 20 cm entre ellas.

Tendrá que mejorar la tierra antes de cultivar las judías pintas. Un par de meses antes de la plantación, entierre mucha materia orgánica bien descompuesta y aplique un fertilizante de uso general antes de la siembra.

Siembra y plantación

Espere hasta mediados o finales de primavera para sembrar las semillas en macetas en el interior o en el alféizar de una ventana. Siembre dos semillas por recipiente a 5 cm de profundidad; germinarán rápido y podrán trasplantarse en la base de cada una de las cañas verticales a principios de verano, a 15 cm de distancia, una vez pasado el riesgo de heladas tardías de primavera. Las plántulas encontrarán su camino ascendente por los tutores con una pequeña ayuda.

Para una cosecha temprana, siembre las semillas de las variedades enanas a principios de año y cultívelas bajo una campana o en un invernadero. Para una cosecha tardía en otoño, siembre un lote de semillas a mediados de verano.

Esté atento a las babosas y a los caracoles, que devoran las plántulas, y también a los ratones, que desenterrarán y se comerán las semillas.

Cuidados del cultivo

Haga escardas regulares alrededor de las plantas y riéguelas en periodos secos, particularmente cuando las flores empiecen a formarse. Esto ayudará al desarrollo



RECUERDE QUE DEBE DESPUNTAR los ápices vegetativos cuando las plantas alcancen el final del tutor para prevenir que las plantas acumulen mucho peso en la parte superior.

de las vainas. Un acolchado grueso alrededor de la base de las plantas es una buena manera de mantener la tierra húmeda y controlar las malas hierbas.

Puede que los polinizadores no consigan hacer su trabajo si el tiempo es demasiado frío o ventoso. Esto sumado a una irrigación ineficaz provoca cosechas pobres. Humedecer el follaje en noches cálidas refresca las plantas y mejora la polinización.

Para prevenir que las plantas entutoradas acumulen peso en la parte superior, despunte los ápices vegetativos cuando alcancen el extremo de la caña.

La hora de la cosecha

Pueden pasar hasta 12 semanas antes de que recoja la primera cosecha de judías pintas, pero una vez que empiecen a salir, no es fácil recogerlas lo suficientemente rápido. Recoja las judías mientras sean jóvenes y antes de que haya cualquier indicio de que las vainas se están hinchando. Las vainas demasiado viejas se vuelven muy fibrosas y no merece la pena comerlas; elimínelas a no ser que quiera guardar las semillas para usarlas el año siguiente.

Eliminar las vainas viejas estimula la producción. Puede contar con 1 kg de judías por planta.

Guardar y cocinar

Las judías pintas pueden tener hebras duras a lo largo de los dos extremos de la vaina, que deben pelarse antes de cortar y cocinar las judías. Las judías cosechadas jóvenes no habrán desarrollado hebras duras. Una vez cortadas en rodajas, pueden congelarse, hervirse o cocinarse al vapor.

Variedades recomendadas



White Lady AGM

Variedad de alta calidad con flores blancas que produce cosechas abundantes y tardías. Las vainas carnosas son suaves y no tienen hebras.



White Apollo AGM

Variedad de vainas largas, suaves y carnosas que produce cosechas muy abundantes y prolongadas. Excelente calidad y flores blancas.



Guisantes

“ Algunas legumbres se cultivan por sus vainas. Están en su mejor momento antes de que la semilla empiece a hincharse. Sin embargo, de los guisantes nos comemos la semilla y, de algunas variedades, también la vaina.

Hay algo elemental en el hecho de comer semillas. Es la esencia, el núcleo de la planta. De cada una de ellas nacerá una nueva planta. En la actualidad, las explotaciones agrícolas producen miles de millones de guisantes y reproducen variedades que

maduran simultáneamente para poder cosecharlas de la manera más eficiente posible. La mayoría de los guisantes que consumimos son congelados, y el resto vienen en conserva. Simplemente compare todo ese proceso con el hecho de recoger y abrir una vaina para contemplar los primeros guisantes del año... La emoción de sostener las vainas gruesas y verdes entre los dedos y abrirlas es algo mágico.

Cuando era pequeña, mi madre solía pedirme que desgranara los gui-

santes. A mí no me gustaba el sabor de los guisantes crudos, no había problema. Ahora no puedo parar de comerlos. La mejor manera de cocinar guisantes es hacerlo rápido, porque si no pierden esa frescura tan deliciosa. Puede echarles un poco de aceite de oliva y listo.

A veces, para obtener una cosecha temprana, siembro las plantas en canalones de plástico cortos (véase Plagas y Enfermedades, página 111) para adelantarme a las que están sembradas en la tierra. Como mi tierra es muy arcillosa, las babosas, los ratones y las condiciones de frío y humedad arruinan las siembras tempranas. Después siembro los guisantes en bloques pequeños, dejando una o dos semanas entre cada siembra. El objetivo es evitar excesos de producción, pero si viene una racha de calor, todos madurarán con pocos días de diferencia.

El consumo de guisantes frescos es un descubrimiento reciente. Nuestros antepasados los utilizaban como un alimento básico para el invierno: se conservan bien secos, pierden poco valor nutricional y sirven para sembrar la cosecha del año siguiente. Se han encontrado guisantes secos en yacimientos arqueológicos en China, la India y alrededor del Nilo hasta el Mediterráneo y Europa. Probablemente fueron los romanos los que los introdujeron en gran parte de Europa. Mi madre solía hacer una crema de invierno deliciosa para entrar en calor con guisantes, zanahorias, puerros y cebada. Incluso si el espacio es limitado, puede cultivar una planta en una maceta grande y sujetarla con tutores.



LAS VAINAS DE GUISANTE MADURAS son irresistibles en verano. Quiebre las vainas y disfrute de los guisantes frescos.



Guisantes

Pisum sativum



Si cultiva sus propios guisantes, no se sorprenda si nunca llegan más allá de la cocina. Uno de los muchos placeres de tener un huerto es comer guisantes tiernos directamente de la tierra. De las arvejas y los tirabeques se consume tanto la vaina como las semillas, y están deliciosos. A los guisantes no les entusiasma el calor, así que son una buena cosecha de principios de verano.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra			■	■	■	■	■					
Recolec.						■	■	■	■	■		

Diferentes tipos de guisantes

Los guisantes son plantas trepadoras con fuertes zarcillos, y las variedades antiguas pueden alcanzar más de 2 m de altura. Aunque las variedades altas son muy efectivas para sacar partido a espacios verticales en huertos pequeños, necesitan soportes fuertes. La bús-

queda de guisantes que no requieran soportes ha resultado en cultivares mucho más bajos, incluidas variedades enanas aptas para contenedores. Se desarrollaron guisantes semideshojados para la producción comercial. Como su nombre indica, producen menos hojas pero más zarcillos; si se cultivan en bloque, las plantas se apoyan las unas en las otras sin que el cultivo se asfixie a causa de un follaje excesivo.

Como las patatas, los guisantes se agrupan según el tiempo que tardan en madurar. Los tempranos tardan

TRASPLANTAR PLÁNTULAS



1 SIEMPRE LOS CULTIVOS TEMPRANOS en semilleros y a cubierto. Esto les proporciona una protección esencial y es útil donde las plagas, como los ratones, son un problema.



2 PLANTE LAS PLÁNTULAS DE GUISANTE cuando tengan una altura de unos 10 cm. Clave los tutores alrededor de las plantas. Recuerde que primero debe aclimatar las plantas.

12 semanas; los segundos tempranos, 13-14 semanas; y los de temporada, 15-16 semanas.

Al sembrar diferentes variedades de guisantes, se dará cuenta de que algunas semillas son arrugadas y otras, redondas. Generalmente estas últimas son más resistentes y suelen usarse para siembras muy tempranas, pero les falta la dulzura de las variedades arrugadas, que son mejores para las siembras en verano.

Los tirabeques de vainas planas se comen enteros, vainas y semillas, y ahora se pueden encontrar en muchos supermercados. Las arvejas, menos conocidas, tienen vainas dulces y crujientes incluso cuando los guisantes han engordado, y también se comen enteras. Muchas de estas variedades pueden usarse para desgranar si deja que se desarrollen. Los guisantes tiernos se mantienen pequeños incluso cuando han madurado.

Los mejores sitios y suelos

Los guisantes prefieren una tierra rica y que retenga la humedad, a la que se haya incorporado compost o materia orgánica. Una buena preparación de la tierra les ayuda a sobrellevar los periodos calurosos; también les beneficia el riego y los acolchados.

Siembra y plantación

Las primeras siembras en el exterior varían en función del lugar y el clima. Normalmente se hacen entre principios y mediados de primavera. No se arriesgue a sembrar en tierras frías y mojadas, puesto que la germinación será pobre. Si la primavera se hace esperar, caliente la tierra cubriéndola con polietileno antes de la siembra, y después proteja las plántulas con una malla. Un método tradicional para sembrar guisantes, que

funciona bien para las variedades enanas, es abrir una zanja plana de 5 cm de profundidad y 25 cm de ancho con una azada. Primero riegue la zanja y después siembre las semillas a una distancia de 5-7 cm en tres hileras a lo largo de la base. Presione un poco las semillas para que no se desplacen cuando rellene la zanja con tierra. Afirme la tierra con el revés de la azada.

Tanto las variedades enanas como las semideshojadas pueden sembrarse en pequeños bloques. Extienda las semillas en la tierra de manera escalonada de modo que estén a una distancia de 13 cm entre ellas. Si la tierra está suelta, simplemente presione la semilla hasta una profundidad de 5 cm; de lo contrario, utilice una pala.

Sembrar las semillas en una hilera simple, o a doble hilera, es ideal para las variedades altas, ya que es más fácil sujetarlas. También hay mejor ventilación, lo que previene el oídio y facilita la eliminación de malas hierbas.

Abra un surco en forma de 'V' de 5 cm de profundidad, riegue la base y siembre los guisantes a una distancia de 5-10 cm. Puede abrir un segundo surco, siempre que esté a 30 cm de separación, y clavar los tutores entre los dos surcos.

Siembras sucesivas

Con el fin de tener un abastecimiento regular de guisantes, puede optar por dos estrategias básicas: sembrar una variedad temprana cada cuatro semanas hasta mediados de verano, o hacer una única siembra de una variedad temprana, una segunda temprana y otra de temporada, que madurarán a su tiempo.

Cuidados del cultivo

Coloque los tutores antes de que se acumule peso en las plantas jóvenes y las tumben. Para las variedades

Variedades recomendadas (huerto)



Early Onward

Variedad temprana y fiable que produce cosechas abundantes de parejas de vainas despuntadas que se presentan en parejas.



Waverex

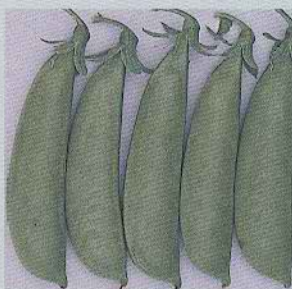
Excelente variedad de guisantes tiernos, pequeños, dulces y muy abundantes. Son adecuados para congelar.

Variedades recomendadas (arvejas)



Sugar Ann AGM

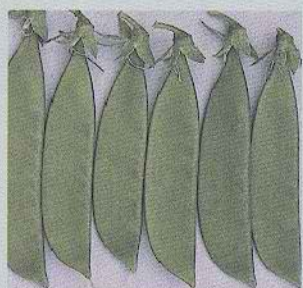
Variedad de tamaño medio que no requiere entutorado. Cosecha muy temprana de vainas dulces y succulentas; las más maduras pueden desgranarse.



Sugar Lord

Variedad muy alta y vigorosa que produce cosechas muy abundantes de vainas sabrosas y color intenso.

Variedades recomendadas (tirabeques)



Delikata AGM

Variedad alta algo más temprana que la 'Oregon Sugarpod' y de producción más abundante. Recójalas mientras sean jóvenes y no tengan hebras. Resistente al mildiu.



Oregon Sugarpod

Excelente variedad de tirabeques que produce vainas anchas y planas durante una larga temporada. Deben cosecharse jóvenes y sin hebras, y cocinarse enteros.

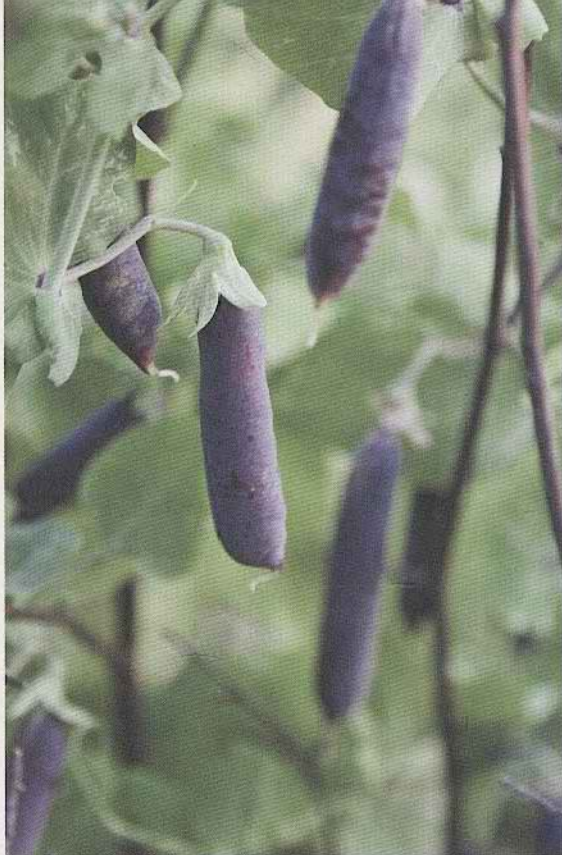


UNA PRECIOSA MUESTRA de nueve guisantes perfectos en una vaina. Deben comerse frescos o cocinados, o congelarse de inmediato si queremos disfrutarlos en su mejor momento.

enanas y más bajas, sirven una vara leñosa, una tela metálica o cordel sujetos por estacas. Para las variedades más altas, es más apropiado utilizar espalderas, cañas de bambú o una malla metálica. Los bloques de guisantes semideshojados se sostienen por sí solos. Cuando haya comenzado la floración, las plantas deben disponer de suficiente agua. Durante los periodos secos, compruebe la humedad de la tierra (excave cerca de la base de las plantas para ver si la tierra está húmeda a la altura de las raíces) y, si es necesario, empape bien las plantas una o dos veces a la semana. Extienda un acolchado orgánico y grueso después de regar para retener la humedad.

La hora de la cosecha

Recoja los guisantes con regularidad para que estén siempre frescos. Recoja también las vainas que estén un poco más pasadas para que los recursos se concentren en las vainas restantes. Empiece a recogerlas desde abajo y trabaje hacia arriba. Consuma o congele los gui-



EXISTEN MUCHAS VARIEDADES POCO HABITUALES de guisantes, como ésta de vainas moradas. Varían en rendimiento y sabor y algunas se comen enteras y otras se cultivan por las semillas.

santes tan pronto como sea posible después de recogerlos para que conserven todo el sabor y los nutrientes.

Tras la cosecha, en vez de arrancar los cultivos terminados, corte los tallos a ras de suelo. Esto se hace porque las agrupaciones de pequeños nódulos blancos que se encuentran en las raíces están repletos de bacterias que fijan nitrógeno en el suelo. Si se dejan en la tierra, se pudrirán y devolverán el nitrógeno a la tierra en beneficio de los siguientes cultivos.

Guardar y cocinar

Los brotes y brotes axilares de las plantas del guisante saben prácticamente igual que un guisante fresco y son excelentes para añadirlos a las ensaladas. Consuma estos brotes antes de que se abran las hojas.

Plagas y enfermedades

Los ratones y los pájaros devoran las semillas y las plántulas. Atrape los ratones instalando trampas bajo bandejas de plantación dadas la vuelta. Para mantener

alejados a los pájaros, proteja las plantas jóvenes con una malla metálica, una manta o una red de plástico.

Otra alternativa es iniciar las plantas a cubierto. Las semillas pueden sembrarse individualmente en tubetes de plantación o agrupadas a lo largo de canalones de plástico. Primero corte los canalones a la longitud adecuada y taladre agujeros de drenaje en la base. Rellénelos con un compost de drenaje libre, riegue y deje que el agua escurra; después introduzca las semillas en la tierra a 5 cm de distancia.

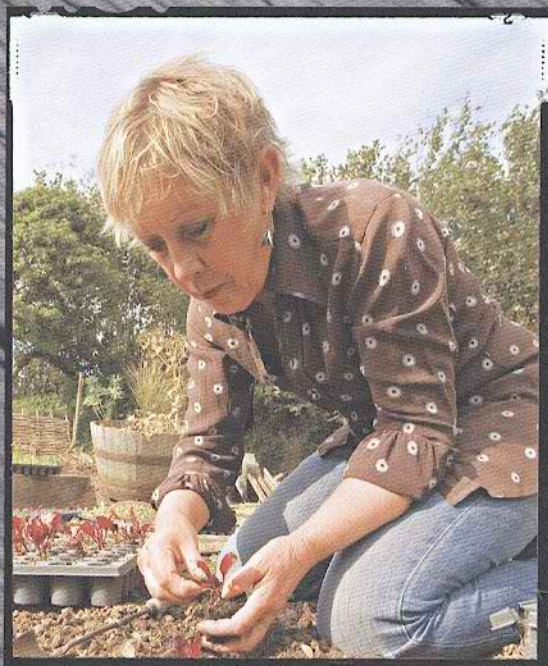
Cuando las plantas tengan una altura de unos 10 cm, endurezcalas progresivamente. Para trasplantarlas, abra una zanja con la forma del canalón y deslice el contenido del canalón de plástico dentro de la zanja.

Las orugas de la polilla del guisante pueden desarrollarse dentro de las vainas, donde se alimentan de los guisantes. Si los ataques son graves pueden arruinar cosechas enteras. La polilla del guisante generalmente evita los cultivos muy tempranos y los tardíos. Proteja los cultivos de mediados de temporada con una malla antiinsectos. Los guisantes también son susceptibles al oídio en los periodos secos de finales de verano. Cultive variedades resistentes para evitar problemas.



LA POLILLA DEL GUISANTE puede arruinar cultivos. Evite esta plaga con cultivos tempranos o tardíos, o protegiendo las plantas con una malla antiinsectos.

Hortalizas perennes



Las hortalizas perennes, al igual que las herbáceas perennes, mueren al final del año y rebrotan la primavera siguiente. Son ideales para los principiantes, ya que no requieren un cuidado especializado y son muy valiosas, produciendo cosechas durante varios años. Algunas presentan beneficios adicionales: las alcachofas y las aguaturmas tienen un follaje arquitectónico formidable y suelen echar unas flores y frutos muy atractivos; el follaje de los espárragos puede usarse en ramos de flores cortadas, así que estos y otras hortalizas de mayor tamaño, como el ruibarbo, pueden cultivarse en parterres florales, liberando espacio en el huerto.



Espárragos

Asparagus officinalis



Los turiones de espárrago se recogen cada primavera. Tras la corta se deja que los tallos se espiguen y se ramifiquen, esencial para fabricar las reservas alimenticias para futuras cosechas. El periodo de recolección es corto, hasta ocho semanas, y pueden pasar tres años hasta que se pueda recoger la primera cosecha. Pero merece la pena esperar por este cultivo que puede durar hasta 20 años.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Plant.		*	*	*								
Recolec.				*	*							

Los mejores sitios y suelos

Elija un lugar protegido y soleado. Evite las bolsas de hielo, ya que pueden dañar los tallos emergentes a principios de la temporada; y los lugares ventosos, que pueden quebrar el follaje maduro. Las garras carnosas pueden pudrirse en lugares encharcados; elija una tierra bien drenada e incorpore mucha materia orgánica antes de la plantación.

Siembra y plantación

Es mucho mejor cultivar un híbrido 'F1' macho que una planta de polinización libre, ya que las plantas macho son más productivas. Las hembras lo son menos porque tienen que producir las semillas. Hay dos formas básicas

de establecer un bancal de espárragos: usando garras o semillas. También puede comprar plantones, pero son caros. Las garras son más caras que las semillas, pero podrá empezar a cosechar un año antes.

Garras Compre garras de un año de edad para plantarlas a principios de primavera, aunque algunos proveedores venden garras para plantarlas en otoño. La tierra debe estar lista, ya que las garras carnosas no deben secarse. Si la plantación se retrasa, envuelva las raíces en papel de periódico mojado.

El sistema de bancales produce buenas cosechas en un espacio pequeño, con tres hileras de garras a 30 cm de distancia entre líneas y plantas por bancal. En suelos arcillosos, el bancal puede elevarse, y se pueden formar caballones con la tierra para mejorar el drenaje. Después cave una zanja para cada hilera de 15 cm de profundidad y deposite las frágiles garras. Cúbralas con 7,5 cm de tierra y riegue bien. No corte ningún turión y mantenga el riego durante el primer verano. En otoño, rellene la zanja hasta el nivel del suelo.

Semillas Siembre a finales de invierno. Sumerja las semillas en agua la noche anterior y siémbrelas a 1 cm de profundidad en macetas de 7,5 cm con compost de siembra. Riegue bien y mantenga una temperatura de 14,5 °C. Endurezca y aclimate las plántulas al exterior, y trasplántelas a la misma distancia de plantación que las garras a principios de verano.

Cuidados del cultivo

Aplique un fertilizante orgánico equilibrado y un acolchado de materia orgánica de 5 cm de grosor a principios de primavera antes de que los turiones emerjan para ayudar a eliminar las malas hierbas, retener la humedad, proteger los turiones jóvenes de las heladas y prevenir la formación de costras o 'terrones'



PARA PLANTAR garras de un año de edad, cave una zanja para cada hilera, de 15 cm de profundidad, y distribuya las garras. Cúbralas con 7,5 cm de tierra y riegue bien.

que provoca que los tallos se doblen. Aplique un abonado de superficie con el mismo fertilizante al final de la temporada de cosecha.

Cuando el follaje se ponga amarillo en otoño, córtelo a la altura de la base. Elimine las malas hierbas. Utilice una azada en otoño o principios de primavera antes de que emerjan los turiones. Escardar es difícil porque las plantas tienen raíces superficiales y se pueden dañar con facilidad. Elimine manualmente las hierbas que aparezcan durante crecimiento.

La hora de la cosecha

No corte demasiados espárragos: si lo hace, las futuras cosechas pueden verse reducidas. Las garras de un año de edad de plantas híbridas 'F1' pueden cosecharse durante seis semanas al cabo de un año de la plantación (o de dos si son de polinización libre), y durante ocho semanas en los siguientes años. Las plantas híbridas 'F1' desarrolladas a partir de semilla se cosechan durante seis semanas, dos años después de la plantación (o tres si son de polinización libre), y durante ocho semanas en los años venideros.

Los turiones empiezan a salir sobre mediados de primavera. Corte cada turión justo por debajo del nivel del suelo cuando midan unos 20 cm de altura. Es esencial cortar todos los turiones, ya que estimula el crecimiento de las yemas durmientes.

Guardar y cocinar

Los espárragos se conservarán durante una semana en la nevera si se colocan en vertical sobre un poco de agua. Una de las mejores maneras de cocinarlos es hervirlos en agua salada durante seis o siete minutos,



CORTE LOS TURIONES DEL ESPÁRRAGO cuando midan unos 20 cm. Córtelos todos justo por debajo del nivel del suelo para asegurarse de que las yemas durmientes de las garras empiezan a crecer.

escurrirlos y añadir aceite de oliva, sal y pimienta negra. Otra opción, impregnarlos en aceite de oliva y hacerlos a la plancha durante seis u ocho minutos.

Plagas y enfermedades

Las babosas mordisquean los turiones emergentes, pero no representan un problema importante. La plaga principal es el escarabajo del espárrago; los adultos y las larvas se alimentan de los tallos y el follaje. Los adultos miden unos 6 mm y son blancos y negros en la zona de las alas, y rojos en la parte inferior del cuerpo; las larvas son gris oscuro y son dos veces más largas. Esté atento a los adultos a finales de primavera y retire larvas y escarabajos con la mano.

Variedades recomendadas



Cito

Muy popular entre los hortelanos ya que es fiable en casi todas las circunstancias.



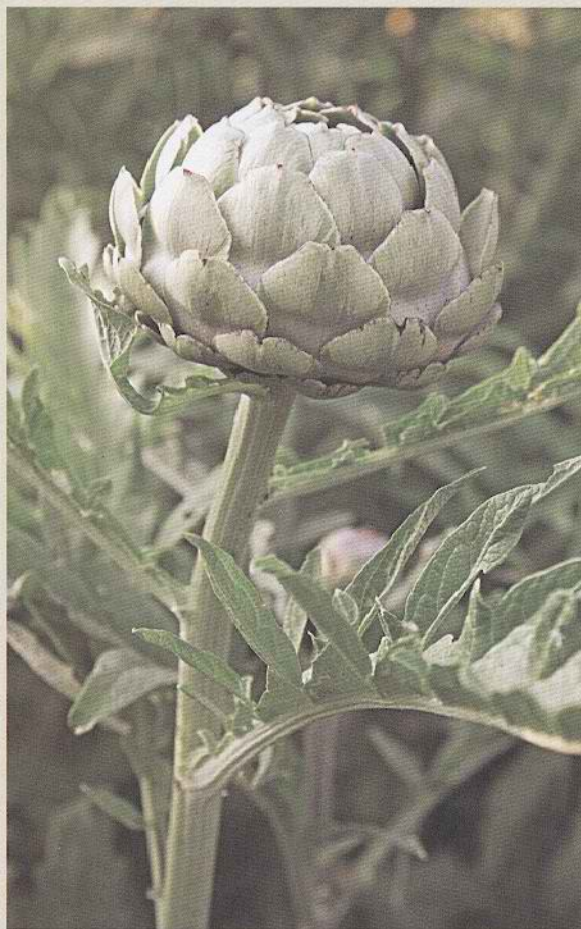
Gijnlim AGM

Variedad temprana que produce cosechas abundantes y regulares de turiones color verde claro y puntas moradas.



Alcachofas

“ Muchas hortalizas son plantas tan bonitas que merece la pena incluirlas en cualquier jardín sólo por su aspecto. Dos de las plantas perennes más esculturales, la alcachofa y el cardo comestible, también son hortalizas que hacen la



boca agua. Están estrechamente relacionadas –son casi gemelas– y tienen la misma altura y apariencia. En primavera, sus hojas grises y dentadas brotan a través de la mata seca del año anterior. En cuestión de semanas ya están bastante crecidas, y siguen desarrollándose durante el verano, creando un magnífico espectáculo y causando sensación en el huerto.

En cuanto a los cardos, la base del tallo se come cuando es joven, pero de las alcachofas se come la flor, mejor dicho, el cáliz. Las cabezas florales se cortan antes de que aparezcan las flores, y se pueden cocinar de mil maneras. Cada sépalo, grueso y carnoso, se moja en aceite y se mordisquea o, cuando son muy tiernas, las cabezas pequeñas pueden guisarse con aceite de oliva y vino blanco.

Aunque las alcachofas son plantas perennes, es mejor renovarlas cada tres años o se volverán leñosas e improductivas. La mejor forma de hacerlo es cortar hijuelos de las plantas existentes en marzo o abril. Los brotes basales frescos de la parte exterior de la planta se separan deslizando un cuchillo afilado entre el hijuelo y la planta, cortando por debajo de la tierra con las raíces ya unidas. Se pueden plantar en tierra nueva enriquecida con mucho estiércol.

Son plantas grandes con pocos frutos; pero el sabor justifica el espacio que ocupan y son unas plantas tan magníficas que no puede dejar de cultivarlas.

”

LAS ALCACHOFAS son plantas de porte regio y todo jardín ornamental debería tener al menos una.



Alcachofas

Cynara scolymus



La alcachofa es muy ornamental y queda fenomenal en parterres florales y en el huerto. No se encuentra en estado silverstre y procede del cardo, nativo del Mediterráneo. Los romanos y los griegos la importaron a Europa. La parte comestible de estas plantas enormes –la base de la inflorescencia madura– es pequeña. Los capullos florales jóvenes pueden comerse enteros.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Plant.	*	*	*									
Recolec.					*	*						

Los mejores sitios y suelos

Las alcachofas requieren un lugar soleado y protegido, y una tierra drenada y que retenga la humedad, a la que se haya incorporado mucha materia orgánica bien descompuesta. Evite cultivar alcachofas en lugares sombríos o donde se formen bolsas de hielo. También evite los suelos que se encharquen en invierno. Las mejores cosechas se obtienen en veranos frescos y húmedos que permiten a las plantas desarrollar mucho follaje.



LAS ALCACHOFAS deben cultivarse en un lugar soleado y protegido, y en suelos bien drenados que retengan bien la humedad.

Siembra y plantación

Compre alcachofas en plantones, semillas o hijuelos. Cultive las plantas a 90 cm de distancia o distribúyalas por un parterre floral grande, y corte las inflorescencias que se desarrollen en el primer año.

Los plantones se venden a menudo simplemente como 'alcachofas', sin indicar la variedad concreta, lo que implica que se han cultivado de semilla. Las que vienen etiquetadas con el nombre de la variedad son más fiables. Plántelas en cualquier momento, aunque lo ideal es en primavera u otoño.

Siembre a 15 °C a finales de invierno o principios de primavera, sembrando una por cada maceta de 9 cm rellena con compost de siembra. Aclimate las plántulas y trasplántelas a principios de verano. Como son muy vulnerables a las heladas el primer invierno, acólchelas y protéjalas con una malla de doble capa durante las heladas. Las plantas cultivadas de semilla son de calidad variable; elimine las más débiles conforme empiecen a producir, y después multiplique las mejores por hijuelos.

Cuidados del cultivo

Escarde y riegue bien durante el primer año. Aunque las plantas maduras son más resistentes a la sequía, se obtienen mejores cosechas si se riegan durante los periodos secos, especialmente durante la formación de las inflorescencias. Si

HIJUELOS

Desprenda los hijuelos arraigados (plantas jóvenes unidas a la planta madre) a principios de primavera. Retire la tierra de la madre y corte el hijuelo con un cuchillo afilado, con cuidado de no dañar las raíces. Recorte las hojas muy largas y trasplante el hijuelo de inmediato, protegido del sol fuerte hasta que se establezca.

quiere conseguir una inflorescencia muy grande, elimine los brotes axilares de los tallos florales.

Multiplique los hijuelos, ya que las alcachofas producen mejores cosechas en el segundo y tercer año. En otoño corte los antiguos tallos florales y el follaje agotado, y en primavera ponga un acolchado de estiércol. Aplique un fertilizante líquido rico en potasio en primavera y verano, o añada un fertilizante general a principios de primavera. En zonas expuestas y propensas a sufrir heladas, acolche las coronas con paja a finales de otoño y retírelo la primavera siguiente.

La hora de la cosecha

Las cabezas terminales grandes se desarrollan en verano, a lo que le sigue un segundo brote de cabezas más pequeñas. Coseche las alcachofas con unas podaderas antes de que empiecen a abrirse las escamas. Como el calor y la sequía pueden provocar que las cabezas se abran con rapidez, compruebe las plantas cuando se den estas condiciones. Si no tiene intención de comerse las cabezas enseguida, deje parte del tallo unido a la flor y métala en un vaso de agua dentro de la nevera, donde se conservará durante una semana.



CUANDO COSECHE las alcachofas asegúrese de que corta las cabezas de flores inmaduras con unas podaderas justo por encima de la unión del tallo con la hoja.

Guardar y cocinar

Cuez a fuego lento las cabezas 40 minutos en una salsa a base de vino, hierbas, beicon, champiñones y cebolla. Los sépalos tiernos de las cabezas pequeñas, las bases de los sépalos de las cabezas grandes y los discos basales pueden comerse así. Otra opción es cortar los sépalos, quitar la flor inmadura y pelar la base para dejar el corazón de la alcachofa; se cocina a fuego lento. Sumérjalo en agua y zumo de limón si no lo va a comer para que no se decolore.

Variedades recomendadas



Green Globe

Variedad estándar de cabezas verdes, grandes y de calidad. Si se dejan florecer, desarrollan atractivas flores azules parecidas a las de los cardos. Es mejor cultivarla a partir de hijuelos.



Purple Globe

Variedad de cabezas moradas con buen sabor y atractivas flores grandes y moradas parecidas a las de los cardos. Cultívelas a partir de hijuelos.



Aguaturmas

“ La aguaturma es una hortaliza que siempre causa risa entre los que la conocen. Comerla provoca gases porque los intestinos no pueden descomponer los carbohidratos. Esto hace que no se la tome en serio a pesar de ser una hortaliza deliciosa, increíblemente productiva incluso en suelos pobres, y que requiere pocos esfuerzos. Se almacena bien, proporcionando raíces valiosas hasta bien entrado el invierno. Utilízela como ingrediente principal de sopas para entrar en calor,



fritas como las patatas, y ásela o combínela con frutos secos y especias en tartas y otros postres.

En un buen año, sus tallos monumentales –que pueden alcanzar 1,8-2,1 m– se cubren de flores amarillas. También desarrollan fuertes ramas que actúan a modo de un cortavientos eficaz en lugares expuestos. Cuando el follaje muere después de las heladas, se pueden dejar los tubérculos nudosos en la tierra y recolectarlos según se necesiten. Son resistentes a las heladas, pero si las condiciones son muy duras, incorporar una capa de tierra de unos centímetros de grosor sobre el bancal les proporcionará un aislamiento adecuado. Por otro lado, cualquier tubérculo que se deje en la tierra volverá a crecer, así que si va a utilizar la tierra para otro cultivo, asegúrese de eliminar cualquier resto.

Lo único que necesita para una nueva plantación son unos cuantos tubérculos sanos. Se pueden comprar, pero la mayoría de las personas que cultivan aguaturmas le darán los que necesite. Aunque las plantas crecerán bien si se añade estiércol o abono a la zanja de plantación, también favorecerá el crecimiento vegetativo en detrimento de los tubérculos. Las flores no son importantes, así que despunte los ápices vegetativos para ayudar a la planta a concentrar sus esfuerzos en la producción de tubérculos. ”

PARA FINALES DE VERANO, sus aguaturmas tendrán este aspecto (izquierda) y pronto aparecerán pequeñas flores amarillas en los ápices vegetativos.



Aguaturmas (Alcachofa de Jerusalén)

Helianthus tuberosus



Esta alcachofa pertenece a la familia de los girasoles y proviene de las regiones frías de América del Norte. 'Jerusalén' es una corrupción de *girasole* ('girasol' en italiano), o de Ter Neuzen, la ciudad holandesa que la introdujo en Inglaterra en 1617. Los tubérculos carnosos y nudosos de esta hortaliza perenne muy resistente almacenan el carbohidrato inulina en vez de almidón.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Plant.	■	■	■	■								
Recolec.	■	■								■	■	■

Los mejores sitios y suelos

Lo ideal es proporcionarles una tierra soleada, bien drenada y que retenga bien la humedad. Sin embargo, como la planta tolera suelos pesados, sombríos y secos, puede cultivarse en lugares donde otras hortalizas no crecerían, si bien la producción será menor. Las aguaturmas son un cultivo práctico en parcelas no cultivadas, ya que sus raíces ayudan a descompactar la tierra. También pueden cultivarse como cortavientos, ya que alcanzan alturas de hasta 3 m si se plantan en dos o tres hileras.

Siembra y plantación

Los tubérculos pueden adquirirse en la verdulería o puede comprar variedades conocidas de calidad a proveedores especializados. Los tubérculos grandes pueden cortarse en porciones del tamaño de un huevo, siempre

SACAR Y CONSERVAR LOS TUBÉRCULOS

Si no tiene intención de cultivar aguaturmas el año siguiente, asegúrese de que saca todos los tubérculos de la tierra —incluso los más pequeños—, o volverán a crecer. Presentan buenas raíces a su alrededor, especialmente en suelos arenosos, donde pueden ser muy profundas. Si por el contrario quiere volver a cultivarlas, conserve un par de las más sanas.

que tengan dos o tres ojos (yemas). Abone la parcela con materia orgánica y plante tubérculos limpios y sanos en primavera, cada uno a 15 cm de profundidad y a 60 cm de separación. Si hace una plantación en hileras, tendrá que distanciarlos 90 cm.

Cuidados del cultivo

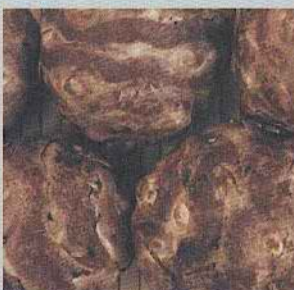
Cuando los tallos midan 30 cm, aporque la tierra alrededor de las raíces para que las plantas sean más

Variedades recomendadas



Fuseau

Variedad de tubérculos largos y relativamente suaves que son fáciles de preparar en la cocina ya que se pe-
lan bien. Se dice que el sabor es algo ahumado.



Stampede

Variedad de maduración temprana y tubérculos grandes que tienen una textura y un sabor muy buenos.



CUANDO LAS PLANTAS hayan madurado en otoño, puede empezar a desenterrar los tubérculos conforme los vaya necesitando, ya que no se conservan bien fuera de la tierra.

estables. Escardar no debería ser necesario, puesto que el follaje crece con mucha rapidez y ahoga a las hierbas.

Quizá tenga que entutorar las plantas en lugares ventosos para prevenir el abatimiento, que provoca que se pudran los tallos y los tubérculos. Otra alternativa es podar un tercio de los tallos de más de 2 m de altura, pero no los pode más o la producción podría verse afectada.

Inicialmente las plantas desarrollan follaje, pero en verano empiezan a engordar los tubérculos que se desarrollaron a mediados de otoño. Cuando los tallos mueran a finales de otoño, corte las plantas a 15 cm sobre la superficie.

Los tubérculos sobreviven en la tierra, pero durante el invierno es mejor protegerlos con una capa de tallos, paja o papel de periódico.



CUANDO COSECHE las plantas, puede arrancar matas enteras a la vez. Cada planta le dará unos doce tubérculos.

La hora de la cosecha

Recoja los tubérculos conforme los necesite, aunque pueden conservarse fuera de la tierra gracias al grosor de su piel. El sabor mejora después de una helada. Puede contar con unos doce tubérculos por planta.

Guardar y cocinar

Conserve los tubérculos en la tierra o, si cree que se formará hielo sólido, que la tierra se encharcará o que habrá una invasión de babosas y caracoles, almacénelos en tierra húmeda en un lugar fresco y protegido. También pueden conservarse en una bolsa de plástico agujereada dentro de la nevera un par de semanas. Frote bien los tubérculos para limpiarlos y asarlos, o córtelos en rodajas finas y fríalos como las patatas. Pelados, pueden cocinarse en sopas; o también puede mezclarlos con mantequilla, sazónarlos y hacerlos en puré. Pelados y en rodajas gruesas son excelentes para gratinar.

Plagas y enfermedades

Babosas y caracoles tunelan los tubérculos y se comen brotes jóvenes. Use controles biológicos si la tierra está húmeda y por encima de 4,5 °C.

Los áfidos radiculares se alimentan de las raíces. Algunos signos de ataque son el marchitamiento y un crecimiento débil. Al arrancar las plantas, las raíces estarán colonizadas por áfidos de color marrón amarillento que excretan un polvo blanco. No hay métodos de control disponibles, pero regar y fertilizar las plantas puede ayudarles. Si el ataque se mantiene, lo mejor es plantar tubérculos sanos en un terreno nuevo.

Ruibarbo

Rheum x cultorum



Aunque los tallos comestibles del ruibarbo se emplean como fruta en postres dulces, en realidad es una hortaliza. Se pueden encontrar especies relacionadas en los jardines ornamentales, pero es mejor cultivar esta planta en el huerto. Las plantas pueden forzarse para producir cosechas tempranas con tallos más largos; colocar macetas de barro sobre las coronas es el método tradicional.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Plant.	■	■	■	■						■	■	■
Recolec.					■	■	■					

Los mejores sitios y suelos

Elija un lugar soleado con tierra fértil, bien drenada y que retenga la humedad. Antes de establecer el nuevo bancal, incorpore mucha materia orgánica y elimine las malas hierbas. El ruibarbo necesita un periodo de frío para romper el reposo vegetativo invernal antes de crecer en primavera, pero no debe ubicarse en una bolsa de hielo. Evite los suelos pesados, que podrían pudrir las coronas carnosas. Los

veranos frescos y húmedos, y los inviernos secos son idóneos.

Siembra y plantación

Puede adquirirlo en coronas durmientes, en plantones o en semillas. Por lo general, basta con una o dos plantas, pero si quiere más plántulas a una distancia de 1 m. No coseche hasta el segundo año.

Coronas durmientes

Cómprelas a un proveedor acreditado. Plántelas a finales de otoño con las yemas durmientes justo por encima de la tierra, y riéguelo bien durante la primera temporada de crecimiento.



CULTIVE EL RUIBARBO en un lugar soleado y en una tierra fértil, bien drenada y que retenga la humedad, a la que haya incorporado mucha materia orgánica.

PRODUCIR PLANTAS NUEVAS Y VIGOROSAS

Las plantas deben dividirse cada tres o cuatro años, de lo contrario acabarán congestionadas y débiles. Marque las plantas sanas en primavera, y a finales de otoño desentierre la base para dejar expuesto el rizoma (como un trozo de gengibre bajo tierra). Divídalo en secciones de buen tamaño con una pala, asegurándose de que cada una tenga al menos dos yemas intactas. Vuelva a plantar estas divisiones de inmediato. Si divide matas muy grandes, deseche la parte central, más antigua y menos productiva.

Plantones Pueden resultar más caros que las coronas, pero pueden plantarse en cualquier momento del año, idealmente en primavera u otoño. El surtido de variedades es más limitado que el de las coronas.

Semillas El más barato. Por lo general no tienen virus, pero la calidad es variable. Siembre a principios o mediados de primavera en un semillero preparado o en macetas de 9 cm, y elija las plántulas más vigorosas. Endurezca y trasplante a mediados de verano, y coseche durante cuatro semanas en el segundo año.

Cuidados del cultivo

Responde bien a la fertilización, especialmente con nitrógeno. Un abonado en primavera con un granulado de gallinaza o estiércol de granja es de gran ayuda. No lo aplique sobre la corona, ya que podría pudrirse. Riegue bien durante la primera temporada.

Forzado Técnica para obtener tallos más tempranos y tiernos. Las variedades de cosecha temprana son las más apropiadas; los cultivos pueden forzarse en la tierra o fuera de ella. En la tierra, cubra las coronas sanas



LOS FORZADORES de ruibarbo son macetas para estimular el crecimiento de tallos más tempranos y tiernos. Compruebe que las plantas no tienen babosas ni caracoles y cúbralas a principios de enero.

con un forzador de ruibarbo o con una maceta grande y alta a mediados de invierno. El forzado puede acelerarse acumulando estiércol de granja o compost alrededor de la maceta. Cuando salgan los brotes, vigílelos y coseche al cabo de dos o cuatro semanas. No fuerce las mismas coronas año tras año.

Para forzarlo fuera de la tierra, desentierre las coronas sanas y déjelas expuestas unos 7-10 días. Trasládelas a un lugar a temperatura constante de 15-17 °C: a más temperatura se pudrirán. Métalas en macetas de compost y manténgalo húmedo. Evite la luz, pero ventíle al anochecer. Coseche a finales de invierno.

La hora de la cosecha

Los tallos pueden recolectarse hasta mediados de verano; después se vuelven algo duros y verdes. Detener la cosecha permite que la planta desarrolle suficiente follaje para producir reservas alimenticias para el año siguiente. No corte más de la mitad de los tallos de una vez, y hágalo en cuanto las hojas se hayan abierto



PARA RECOGER el ruibarbo, agarre el tallo por la base, cerca de la corona de la planta, y tire de él hacia abajo girándolo suavemente. Los tallos se arrancan con facilidad.

del todo. Para cortar un tallo, agárrelo por la base, tire hacia abajo y retuérzalo.

Guardar y cocinar

Conserve los tallos lavados y secos en una bolsa de plástico en la nevera durante dos semanas. El ruibarbo también se congela bien y no hay que escaldarlo previamente. Los tallos pueden cocerse en un poco de agua y azúcar para hacer pudines, pasteles y tartas; también se emplea para conservas y vino semidulce.

Plagas y enfermedades

Las babosas y los caracoles se comerán los brotes tiernos. Las coronas pueden infectarse con armilaria (hongo de la miel); deben desecharse las plantas afectadas y las cercanas. Si las plantas se ven débiles o el follaje está manchado o deformado, desentiérrelas y deshágase de ellas.

Variedades recomendadas



Timperley Early AGM

Variedad de calidad buena y constante que produce cosechas tempranas de tallos gruesos y abundantes. Se da bien en el exterior pero se desarrolló para el forzado, lo que mejora el color.



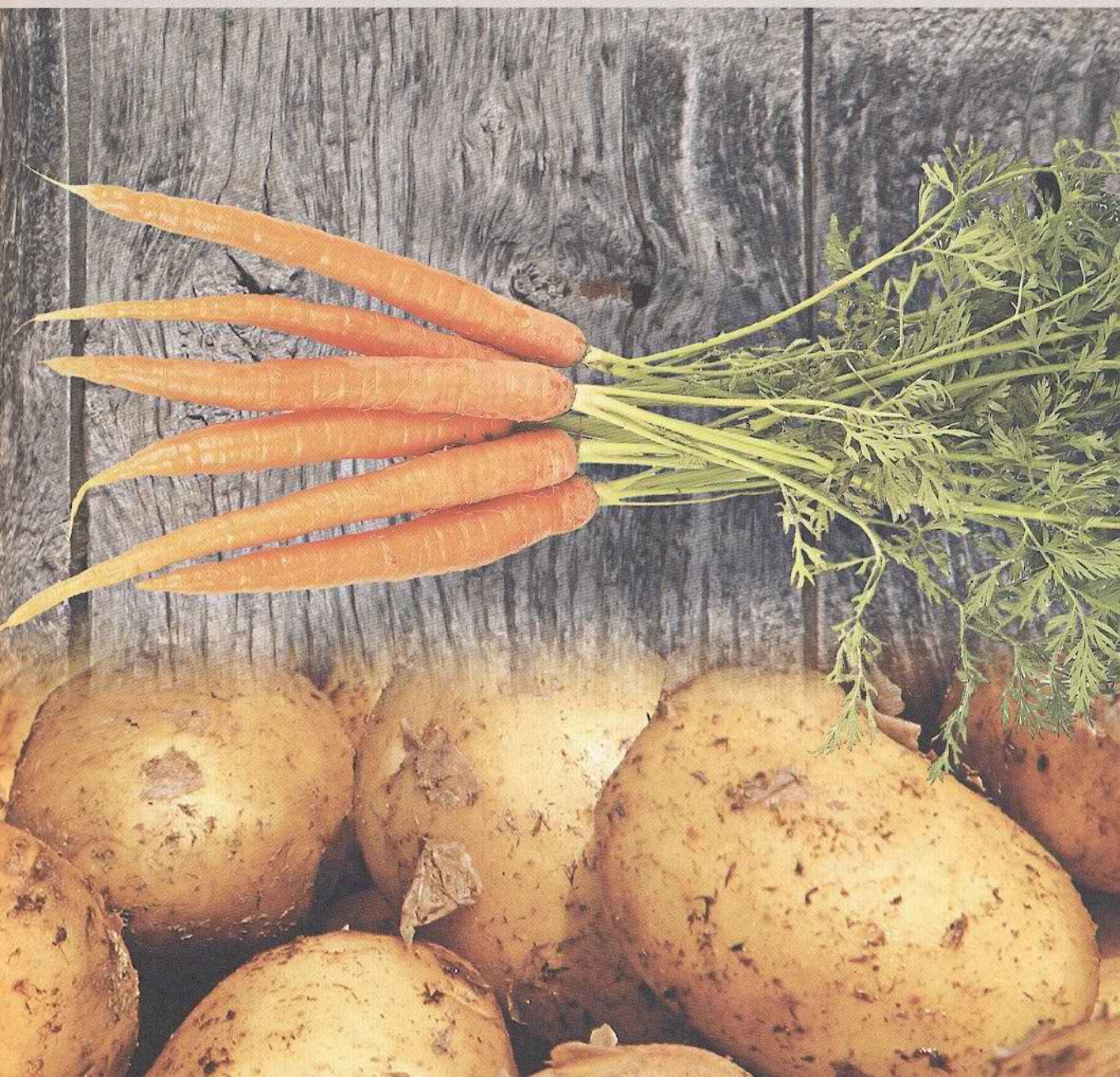
Victoria

Se cultiva fácilmente a partir de semilla y produce tallos de tamaño medio, jugosos y deliciosos. Apta para el forzado.

Hortalizas de raíz y tallo



Debería reservar un espacio para al menos un par de estos cultivos tan deliciosos y productivos. Aunque su recompensa está casi oculta, ya sea enterrada bajo tierra o escondida bajo el follaje, aquí se incluyen hortalizas muy valoradas como patatas, zanahorias y remolachas. Estos cultivos de raíz y tallo no sólo le darán sustento durante los meses de invierno, ya que se conservan bien, sino que también podrá disfrutarlos en los platos de verano, como remolacha o zanahoria ralladas en ensalada, deliciosas patatas nuevas en primavera, y bulbos de hinojo asados con aceite de oliva, queso parmesano y vinagre balsámico.





Remolachas

“ Hay muchas hortalizas que tienen mala fama, pero la remolacha es una de las que salen peor paradas. Puede que la culpa de ello la tengan los comedores escolares, pero muy probablemente se deba a los encurtidos con vinagre de malta, que arruina su sabor. Sin embargo, las impresiones cambian y la humilde remolacha es cada vez más apreciada como ingrediente excepcional en ensaladas, sopas y guisos. Cuando es joven y tierna, está deliciosa cruda. Además su hermoso follaje es una rica aportación a cualquier ensalada: las hojas de color verde con venas moradas que brillan en contacto con el aliño añaden color y sabor a cualquier ensalada. De hecho, cuando comenzó a cultivarse era apreciada sobre todo por sus hojas, y las raíces se destinaban para uso medicinal en el tratamiento de un gran número de dolencias; no fue hasta la Edad Media cuando se comenzó a cultivarla

por sus raíces. Esto resulta extraño, ya que la remolacha se conserva bastante bien durante todo el invierno, ya sea en la tierra o en arena, y puede cosecharse incluso con tiempo frío.

Personalmente, prefiero las remolachas pequeñas y, cuando hay poco espacio, es una buena idea apretujar pequeñas hileras de remolacha haciendo siembras sucesivas cada quince días. Las remolachas tardan entre ocho y diez semanas en madurar. Las primeras siembras pueden hacerse bajo campanas, pero hay muchas probabilidades de que estas plantas se espiguen y las semillas se vuelvan leñosas y duras. Puede elegir variedades resistentes al espigamiento, pero quizá sea mejor esperar hasta que la tierra se haya templado un poco. Otra opción es sembrar las semillas en bandejas de alveolos o en módulos, y protegerlas un poco, trasplantando las plántulas cuanto antes para que no se interrumpa su crecimiento. En realidad, cada semilla es un fruto formado por tres o cuatro semillas. Si todas germinan, tendrá que entresacarlas con cuidado hasta dejar una única planta por módulo, o si no tendrá que esperar más tiempo para consumirlas.

Cocinar remolachas lleva bastante tiempo, incluso cuando son jóvenes. Para que conserven su sabor terroso, pruebe a asarlas o simplemente cómalas enteras. Su sabor, junto al de unas habas tiernas, es celestial.”

PUEDE COSECHAR un cultivo maduro de remolacha en menos de 10 semanas, por lo que es una planta ideal para intercalarla entre otros cultivos.





Remolachas

Beta vulgaris



Hay muchas variedades de remolacha que se cultivan por su alto contenido en azúcar (remolacha azucarera), como alimento para animales (remolacha gigante o mangel-wurzel), por sus hojas comestibles, y sobre todo por sus raíces, por lo general de color rojo sangre. Frescas son muy sabrosas ralladas o cortadas en rodajas, cocinadas o crudas con un chorrito de zumo de naranja o limón.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra	■	■	■	■	■	■	■	■				
Recolec.						■	■	■	■	■		

Los mejores sitios y suelos

Cultívela en un espacio abierto y soleado, donde la tierra sea fértil y tenga buen drenaje. Las mejores cosechas se producen en suelos mejorados con materia orgánica. Una semana antes de la siembra, aplique un fertilizante equilibrado. Los suelos ligeros y de drenaje libre producen las mejores cosechas tempranas ya que se calientan más rápido que los pesados, aunque estos últimos pueden precalentarse instalando campanas de protección semanas antes de la siembra.

Siembra y plantación

La mayoría de las variedades de remolacha producen raíces con forma redondeada o esférica, aunque tam-



LA MEJOR MANERA para que las semillas germinen es dejarlas en remojo durante la noche. Siembre hileras cortas adicionales cada 14 días para obtener una cosecha continua.

ENTRESACAR

Las plántulas deben entresacarse en cuanto aparezcan las primeras hojas verdaderas, ya que si se retrasa las raíces podrían resultar pequeñas o deformadas. Bajo campanas, entresaque hasta dejar la planta más fuerte de cada mata. En hileras, entresaque hasta que las plántulas estén a 10 cm de distancia si quiere obtener remolachas grandes, o cultívelas a 5 cm si quiere remolachas *baby*. Las variedades monogérmicas son una excepción, ya que producen una única plántula fuerte por mata.

bién las hay alargadas y cilíndricas, o aplanadas, que son las que mejor se conservan durante el invierno. Los híbridos 'F1' producen las cosechas más uniformes.

Las semillas, grandes y como de corcho, pueden tardar en germinar. La primera siembra debe hacerse a finales de invierno o a principios de primavera bajo campanas de protección, mantas agrícolas o bastidores, o en el exterior si vive en una zona muy cálida, ya que no germinan con temperaturas por debajo de 7,5 °C. Deje una distancia entre semillas de el ancho de un pulgar.

Siembre en el exterior de principios de primavera a verano. Para tener un abastecimiento regular de raíces tiernas, siembre una hilera corta cada dos semanas. Trace líneas rectas con la ayuda de un cordel o una caña de bambú, riegue el surco si la tierra está seca y siembre las semillas a 2,5 cm de profundidad y en hileras a 30 cm de distancia. Las plántulas deberían aparecer al cabo de 10-14 días. Haga aclareos para dejar las plántulas a 10 cm de distancia.

En zonas cálidas, puede probar suerte y hacer una siembra de mediados a finales de verano para que el

cultivo pase el invierno en la tierra y madure la primavera siguiente; el follaje de algunas variedades se vuelve de un color rojo oscuro en climas fríos.

Cuidados del cultivo

Riéguela bien cada 10-14 días durante periodos secos. La falta de agua provoca que las raíces se vuelvan leñosas; las fluctuaciones en el aporte pueden provocar el rajado de las raíces, y un exceso beneficia a las hojas en detrimento de las raíces. Haga escardas manuales y regulares cerca de las plantas y utilice la azada entre los surcos, pero mantenga siempre alejada la lámina de las raíces ya que "sangrarán" si las daña.

La hora de la cosecha

Coseche las remolachas cuando tengan el tamaño de una pelota de tenis: más grandes adquirirán una textura leñosa y desagradable. Puede recoger remolachas *baby*, tiernas y succulentas, normalmente del tamaño de una pelota de golf. Antes de sacarlas utilice una horca para soltar la tierra bajo las raíces sin dañarlas.

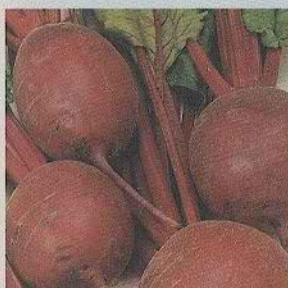
Guardar y cocinar

La remolacha se conserva bien y aguantará durante todo el invierno. Saque las raíces a principios o mediados de otoño, y seleccione las que estén sanas. Golpee las raíces para eliminar el exceso de tierra y retuerza las hojas para arrancarlas unos cuantos centímetros por encima de la parte superior de la raíz. Después coloque las raíces, sin que se toquen entre ellas, en cajas de arena seca o fibra de coco. Guárdelas en un cobertizo fresco o un garaje. La remolacha pequeña y succulenta está deliciosa cruda, pero hierva las de mayor tamaño.



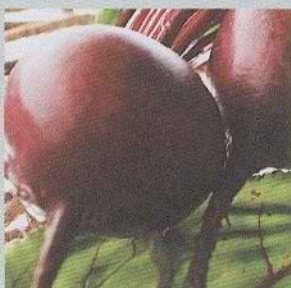
LA MANERA MÁS FÁCIL de cosechar la remolacha es introducir una horca o pala en la tierra, lo que le permitirá arrancar suavemente las raíces engrosadas.

Variedades recomendadas



Pablo

Variedad muy temprana de piel suave, bonito color y sin anillos internos. Presenta buena resistencia al espigamiento.



Boltardy

Variedad recomendada para siembras tempranas; de piel suave, bonito color y resistente al espigamiento.



Zanahorias

“ Las zanahorias crujientes están cerca de ser una de mis hortalizas preferidas. Para empezar, son muy versátiles: sáquelas de la tierra jóvenes, lávelas y cómaselas crudas. El sabor no tiene nada que ver con el de las zanahorias producidas para los supermercados. Las zanahorias enanas ecológicas cultivadas en casa son un manjar, pero coséchelas a mediados de invierno, cuando se necesita algo reconfortante y con sabor a tierra. Si las deja madurar, estas mismas raíces le harán entrar en calor de inmediato y le saciarán.

Teniendo en cuenta lo mucho que me gustan, resulta irónico que sean tan difíciles de cultivar aquí, en Glebe Cottage. Las zanahorias prefieren un suelo arenoso, y su antepasado, la zanahoria silvestre, adora los terrenos en zonas costeras donde florece en suelos ligeros y bien drenados. Mi tierra es muy arcillosa y las raíces luchan por abrirse camino bajo tierra y crecer hasta el tamaño de una raíz decente. El otro problema es que, incluso aunque se haya aligerado la tierra con compost y arena, la mosca de la zanahoria siempre las ataca. Las larvas tunelan la superficie de la zanahoria y llegan a veces hasta el centro. La mosca de la zanahoria es muy astuta, vuela justo sobre el nivel del suelo y cuando percibe el aroma de la zanahoria se lanza a



PARA SACAR PARTIDO a este cultivo sano y prolífico, necesitará protección contra la mosca de la zanahoria y una tierra ligera con drenaje libre.

poner los huevos cerca de la raíz inmadura. Como no utilizamos productos químicos, o las dejamos de cultivar o instalamos una barrera. Lo mejor es una malla de trama fina diseñada para este propósito.

Una forma de hacer frente a un suelo pobre es cultivar zanahorias en contenedores, haciendo siembras sucesivas para que cada maceta madure a su tiempo. Dos semanas entre siembras desde principios de primavera y hasta comienzos de otoño proporciona un abastecimiento constante. Es-

parza bien las semillas y entresaque en días frescos y lluviosos, ya que la mosca de la zanahoria identifica con facilidad su objetivo en días calurosos y soleados. El año que viene intentaré cultivar zanahorias de temporada en la tierra rodeadas de una malla, y esparciré semillas en macetas grandes para producir zanahorias *baby* toda la temporada.

Aunque se las considere saladas, las zanahorias están en el límite entre lo salado y lo dulce. En la India hay muchos dulces hechos a base de zanahoria. Pruebe a cocinarlas con un poco de mantequilla, un chorrito de vino de Marsala y algo de agua. Mantenga tapada la sartén. Las zanahorias absorben el sabor del vino y se glasean adquiriendo una deliciosa tonalidad ámbar.





Zanahorias

Daucus carota



Si elige las variedades adecuadas, podrá recoger zanahorias de mediados de mayo a marzo. Se conservan bien durante el invierno y se presentan en una gran variedad de formas y colores: rojas, amarillas y moradas. Puede que le resulte difícil conseguir zanahorias con una forma perfecta, pero como compensación obtendrá un sabor y una textura excelente.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra	■	■	■	■	■	■	■					
Recolec.		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Los mejores sitios y suelos

Todas requieren un lugar abierto y soleado, y una tierra fértil y bien drenada. Para cultivar zanahorias de raíz larga necesitará una buena marga (véase página 22) o una tierra arenosa que permita un cultivo profundo, de al menos una pala de profundidad. Si su suelo es poco profundo, rocoso o muy arcilloso, elija zanahorias achatadas o redondas en vez de las alargadas, que seguramente se atrofiarán o bifurcarán. Si el suelo es inadecuado o hay poco espacio, cultive variedades cortas en contenedores o bolsas de cultivo.

Siembra y plantación

Haga la primera siembra a finales de invierno o principios de primavera bajo campanas o bastidores, o en el exterior si vive en una zona cálida, para cosechar sobre finales de primavera. En el exterior, siembre a partir de principios de primavera. Las semillas germinarán antes si la tierra está caliente después de haberla cubierto con polietileno durante varias semanas.

ABONAR LOS BANCALES DE ZANAHORIAS

Las zanahorias producen las mejores cosechas en tierras donde se ha incorporado mucha materia orgánica. Aunque no está probado que la materia orgánica provoque bifurcación en las raíces, no se suelen cultivar zanahorias en el transcurso de un año después de abonar la tierra.

Elija una variedad adecuada a la fecha de siembra. Las variedades tempranas deben sembrarse a mediados de primavera; después siembre variedades de temporada durante el resto de la primavera y el verano. Para un abastecimiento regular, siembre cada tres o cuatro semanas hasta finales de verano.

Haga una labor profunda en invierno y después rastrille en primavera hasta obtener una tierra ligera y suelta. Si la tierra se pega en sus botas, es que está demasiado mojada para rastrillarla. Una semana antes de la siembra, aplique un fertilizante equilibrado de uso general e incorpórela a la tierra con el rastrillo.

Utilice un cordel o una caña de bambú para marcar las hileras y después abra agujeros de 1 cm de profundidad y deje una distancia entre hileras de 15 cm. Si la tierra está seca, riegue el surco y deje que el agua drene. Esparza las diminutas semillas a lo largo del surco, cúbralo con una capa fina de tierra y afirmela.

Siembre las semillas bien espaciadas para no tener que entresacar más adelante, ya que el aroma del follaje aplastado atrae a la mosca de la zanahoria. Cultivar zanahorias junto a otras plantas como cebolletas o flores anuales (como aciano o espuela de caballero) es una técnica habitual, aunque no muy eficaz, de reducir el daño provocado por la mosca de la zanahoria. Las zanahorias seguirán produciendo buenas cosechas aunque se cultiven junto a estas otras plantas.

Cuidados del cultivo

Las zanahorias son un cultivo resistente a la sequía y les encanta el calor, así que rara vez necesitan riego. Si por el contrario se marchitan o se ponen grises, riegue cada 10-14 días. Escarde cada dos semanas con la azada entre los surcos y manualmente cerca de las plantas. Entresaque las plantas hasta que estén a unos 5 cm de

distancia y consuma los restos del aclareo como zanahorias *baby*. Tanto los aclareos como las escardas es mejor hacerlos por la tarde para reducir el olor desprendido por el follaje. Regar el cultivo un par de horas antes facilita el trabajo.

De finales de primavera a verano, cubra o rodee el cultivo con una barrera de manta agrícola, malla fina o polietileno para prevenir el ataque de la mosca de la zanahoria. Estos insectos de vuelo bajo depositan sus huevos en la base de las plantas y después las larvas tunelán las raíces y se comen las zanahorias.

La hora de la cosecha

Las zanahorias estarán listas para la cosecha al cabo de 12-16 semanas de la siembra. Las zanahorias jóvenes pueden sacarse manualmente de la tierra, mientras que las de mayor tamaño y las que tenga intención de almacenar es mejor sacarlas tras haber soltado la tierra con una horca.

Guardar y cocinar

Donde mejor se conservan las zanahorias es en la tierra. Retire el follaje a finales de otoño y cúbralas con



RODEE LAS ZANAHORIAS con una barrera de 50 cm para evitar la mosca de la zanahoria, que vuela cerca del suelo.

15 cm de paja o con una capa gruesa de cartón. Proteja el acolchado de la lluvia con polietileno. Si la tierra se encharca en invierno, puede sacar las zanahorias y almacenarlas en cajas con arena.

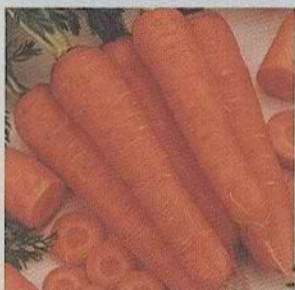
El sabor dulce y el contenido vitamínico es mayor en las zanahorias que se limpian y comen crudas. Si las prefieres cocinadas, la cocción al vapor es lo mejor.

Variedades recomendadas



Adelaide AGM

Excelente variedad temprana apta para siembra en bastidores. Produce raíces de punta roma, apenas tienen corazón y las hojas son bonitas.



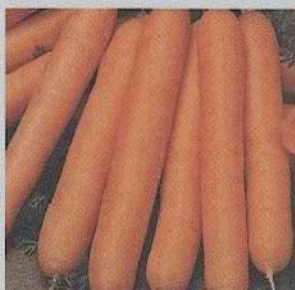
Flyaway

Variedad de temporada, de longitud media, punta roma y carne naranja y dulce. Buena resistencia natural a la mosca de la zanahoria.



Parmex AGM

Zanahoria redonda, ideal para suelos poco profundos y para el cultivo en recipientes. Muy uniformes y con buen color.



Maestro AGM

Zanahoria roma de piel suave y de tamaño y forma uniformes. Esta variedad es popular entre los horticultores ecológicos.

Apionabo

Apium graveolens



El apionabo es más fácil de cultivar que el apio, y puede ponerse en cualquier hueco libre del jardín, donde formará preciosas matas de hojas parecidas a las del apio. Bajo su aspecto nudoso se esconde una carne parecida a la de la patata, cremosa y deliciosa, con un sutil sabor a apio. El parecido con el apio acaba en el sabor, ya que es un cultivo al que hay que dedicarle mucho menos tiempo.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra			■	■								
Plant.				■	■	■						
Recolec.	■	■	■	■					■	■	■	■

Los mejores sitios y suelos

Elija un lugar soleado o de semisombra. En estado silvestre, el apionabo crece en tierras húmedas, pero un suelo bien drenado y que retenga bien la humedad es lo ideal. En otoño, mejore la retención de agua incorporando a la tierra mucha materia orgánica (como compost de jardín o estiércol descompuesto).



Siembra y plantación

Siembre las pequeñas semillas a principios de primavera. Haga una siembra bien espaciada en macetas o semilleros rellenos de compost de siembra mezclado a partes iguales con vermiculita fina. Después cubra las semillas con vermiculita y germínelas en un propagador a una temperatura de unos 15 °C. Trasplante las plántulas iniciadas en macetas a macetas biodegradables individuales con compost polivalente cuando se hayan formado las primeras hojas verdaderas, una por recipiente. Asegúrese de que las plantas tienen buena luz y de que la temperatura permanece por encima de 10 °C. Las plántulas deben aclimatarsen a las condiciones del exterior antes de trasplantarlas a finales de primavera o principios de verano. Deje unos 30 cm entre plantas y 45 cm entre hileras, y riegue. Proteja las plántulas de babosas y caracoles.

Cuidados del cultivo

Riegue las plantas cada 5-10 días si no llueve. A mediados de verano, corte las hojas bajas. Elimine también las hojas que presenten ampollas, que podría ser un indicio de un ataque de larvas de minadores de hojas del apio: A principios de otoño, aporquee las bases engrosadas de los tallos para que la carne se conserve blanca. En invierno, proteja las plantas en la tierra durante las olas de frío con un acolchado de paja.

La hora de la cosecha

Coseche a partir de mediados de otoño a principios de primavera cuando el apionabo tenga un tamaño inter-

UN APIONABO bien desarrollado y bien cuidado es espectacular, y puede rivalizar en tamaño con un coco. Asegúrese de que las plántulas tienen espacio suficiente para desarrollarse.

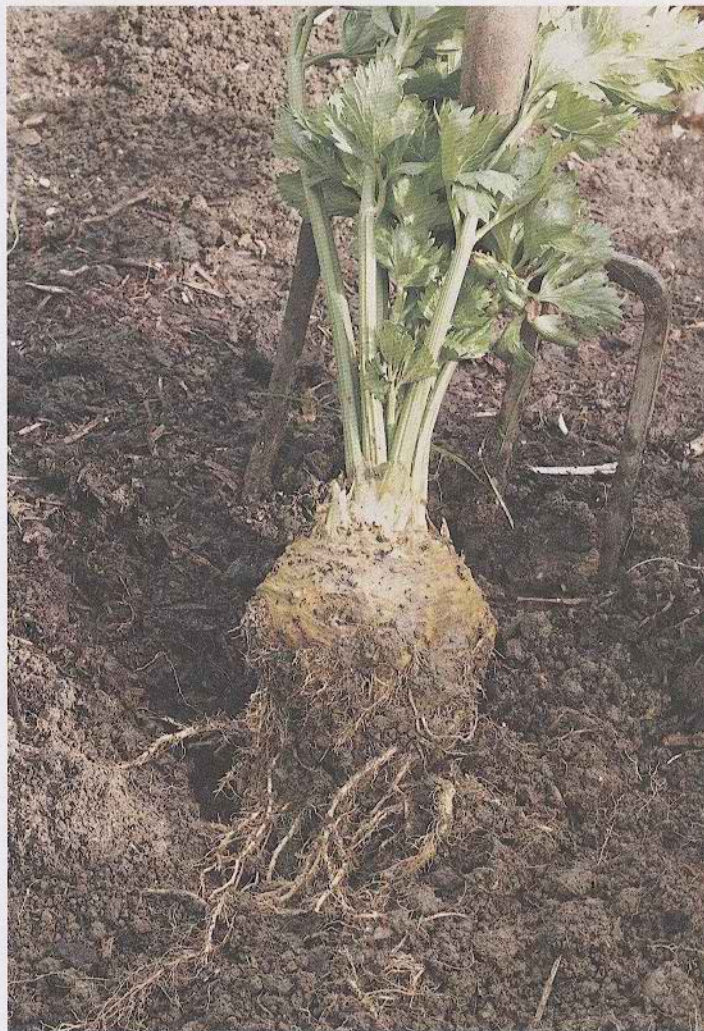


RIEGUE BIEN el apionabo que esté brotando cada 5-10 días durante los periodos secos, y añada un fertilizante con un alto contenido en nitrógeno si el crecimiento es pobre.

medio entre una manzana y un coco. En suelos ligeros, el apionabo puede permanecer en la tierra todo el invierno. En suelos más pesados y en los propensos a encharcarse, recójalo a finales de otoño y almacénelo.

Guardar y cocinar

Para almacenar el apionabo, retuerza las hojas hasta arrancarlas y métalo en cajas de turba mojada o fibra de coco en un cobertizo fresco. También puede cortarlo en dados y escaldarlo para conservarlo en el congelador. Puede emplearse en sopas y ensaladas. Los franceses lo rallan y lo mezclan con una mayonesa a base de mostaza de Dijon para hacer una ensalada de col, *rémoulade*. También puede freírse, asarse o hacer puré.



DEJE QUE PASEN SEIS MESES para que el apionabo madure. Suelte las raíces con la ayuda de una horca y corte el follaje y las raíces finas.

Variedades recomendadas



Monarch AGM

Variedad de piel suave y carne tierna que puede cosecharse a partir de principios de otoño.



Brilliant

Esta variedad presenta raíces grandes, redondas y carnosas de buena calidad y sabor excelente. Se conserva bien tras la cosecha.



Hinojo flor

“ Hay algunas hortalizas que combinan un aspecto atractivo, una textura maravillosa y un sabor exquisito, y para mí el hinojo flor es una de ellas. Hay dos tipos principales: uno produce bulbos bastante planos y otro forma esferas de carne blanca. Este último es más tierno, mientras que el primero tiene un sabor a anís más concentrado.

El único problema que presenta el hinojo es que si experimenta periodos de bajas temperaturas después de haber comenzado a crecer, trata de flo-

recer y echar semillas y entonces no se forman las grandes bases blancas y de hojas crujientes. El truco es sembrarlo o trasplantarlo una vez haya pasado la amenaza de cambios bruscos de temperatura, esto es, a finales de primavera o principios de verano.

Al ser una planta de crecimiento rápido, debería tener tiempo suficiente para desarrollar los tallos blancos y engrosados, sin parones debidos al cambio de temperatura. En California, donde probablemente lo introdujeron los españoles hace siglos, el hinojo se ha hecho un hueco tanto en los huertos como en las cocinas. El clima similar al mediterráneo permite que se pueda sembrar a finales de invierno y a principios de primavera, y cosecharse unas diez semanas después.

El hinojo flor odia que perturben sus raíces. Es un miembro de la familia de las umbelíferas que, sin excepción, se resienten de los trasplantes. Sin embargo, no hay ningún motivo por el que no pueda sembrar una o dos semillas por módulo, eliminar la más débil si ambas germinan, y trasplantar la restante cuando sea lo suficientemente robusta. Ésta es una muy buena forma de adelantarse a la temporada: las plantas no sufrirán parones de crecimiento, ya que las raíces estarán intactas.

Hacer siembras sucesivas no es realista, pero el hinojo flor puede cosecharse durante varias semanas, si no meses, a partir de una misma siembra, y podrá disfrutar de la evolución de una planta adolescente y esbelta a una planta madura y plenamente desarrollada. ”



TRES MESES DE LA SEMILLA A LA MESA. El hinojo produce un bulbo blanco, fino, crujiente y con sabor a anís. Riéguelo bien y no deje que la tierra se seque en verano.



Hinojo flor

Foeniculum vulgare



Muy conocido como hierba de jardín, los bulbos engrosados y comestibles de la planta del hinojo –conocido como hinojo flor– es una hortaliza popular en Italia, desde donde se introdujo al resto de Europa. Tiene la costumbre de florecer con rapidez si las condiciones no son tan mediterráneas como quisiera y, si esto sucede, el bulbo no engorda. El follaje fino y plumoso es muy decorativo.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				*	*	*	*					
Plant.					*	*	*					
Recolec.						*	*	*	*			

Los mejores sitios y suelos

El hinojo flor es caprichoso. Se desarrolla bien en lugares soleados y protegidos con suelos ricos, que retengan la humedad e idealmente de libre drenaje y con mucha materia orgánica. Evite los suelos muy arcillosos, rocosos o con mal drenaje. Es mejor no cultivarlo si no se cumplen estos requisitos.

Siembra y plantación

Como el hinojo flor es sensible a las heladas, las semillas pueden sembrarse a cubierto para cosechas tempranas, o en el exterior para una cosecha más tardía. Las plantas deberían madurar unas 14-16 semanas después de la siembra.

Cuando cultive las plantas a cubierto, es muy importante perturbar lo menos posible las raíces y evitar el espigamiento. Por tanto, las semillas deben sembrarse en macetas o en bandejas de alveolos para que el trasplante se lleve a cabo con el mínimo estrés posible de mediados a finales de primavera. Rellene los recipientes con compost de siembra, afírmelo con delicadeza, rie-



LOS HINOJOS HERBÁCEO Y HORTÍCOLA producen muchas flores y atraen a las abejas. Guarde las semillas para sembrar la cosecha del año siguiente a cubierto.

BROTOS PLUMOSOS

Cuando llegue el momento de la cosecha, corte el bulbo justo por encima del nivel del suelo y deje el tocón en la tierra. Al poco tiempo aparecerán brotes jóvenes y plumosos que pueden usarse en la cocina.

gue bien y deje que el agua drene. Siembre en cada maceta varias semillas a 1 cm de profundidad, dejando algo de distancia entre ellas, y después cúbralas con compost. Póngalas en un invernadero o en el alféizar de una ventana soleada y, cuando las semillas hayan germinado, entresaque las plántulas hasta dejar una por maceta. Mantenga las plantas húmedas y trasplántelas al cabo de cuatro o cinco semanas.

Cuando siembre las semillas en el huerto de finales de primavera a mediados de verano, trace hileras rectas y abra un surco superficial de 1 cm de profundidad. Riegue si la tierra está seca y deje que el agua drene antes de sembrar las semillas bien espaciadas. Deje 45 cm entre hileras. Es aconsejable hacer varias siembras durante un periodo de varias semanas como prevención en caso de que la germinación sea pobre.

Cuidados del cultivo

Las plantas cultivadas en contenedores pueden transplantarse a partir de finales de primavera hasta principios de verano. Aclimate las plantas a las condiciones exteriores durante un par de semanas y trasplántelas a una distancia de 20 cm entre ellas y riegue bien. Las plántulas de siembra directa deben entresacarse cuando hayan germinado y estén creciendo con fuerza, dejando unos 20 cm entre ellas.

Mantenga el riego durante los periodos secos. Elimine las malas hierbas con regularidad, con la azada entre los surcos y manualmente cerca de las plantas. Conforme los bulbos empiecen a engordar, utilice una azada o una pala para aporcar las raíces.

La hora de la cosecha

Coseche desde finales de verano a mediados de otoño, utilizando una horca para soltar cuidadosamente las raíces antes de arrancarlas.

Al cosechar, corte el bulbo justo por encima del nivel del suelo y deje el tocón en la tierra. Al poco tiempo aparecerán brotes jóvenes y plumosos que pueden usarse en la cocina.



LOS BULBOS APLANADOS son casi tan gratificantes como los redondos y pueden cosecharse para el consumo en cuanto estén listos. El follaje puede usarse como aderezo.

Guardar y cocinar

Los succulentos tallos con sabor a anís son ricos en potasio y ácido fólico, y el atractivo follaje plumoso tiene un sabor fuerte. El hinojo florentino le va de maravilla al pescado y a los guisos. Las raíces crudas pueden rallarse o picarse para ensaladas. El bulbo se conservará durante varias semanas si lo guarda en un lugar fresco y seco.

Variedades recomendadas



Sirio

Variedad de maduración rápida que puede sembrarse en julio para una cosecha en otoño. Los bulbos son grandes y dulces.



Victorio AGM

Esta variedad produce bulbos redondos, suaves y de un color blanco puro. Presenta un bonito follaje plumoso y resiste bien al espigamiento.



Chirivías

“ El dulce sabor a nueces de las chirivías cocinadas al horno es el perfecto retrato de estar refugiado en casa un día frío de invierno. Nosotros no comemos carne, pero seguimos haciendo la típica cena navideña con verduras asadas, pan, rellenos y salsas. Las patatas asadas son importantes, pero lo que le da el punto a la cena son las chirivías asadas con aceite de oliva.

Mi terreno no es el mejor para las chirivías, ya que es muy arcilloso y frío, y a veces húmedo. Para conseguir chirivías merecedoras de un premio, se necesita un suelo profundo, arenoso y que también sea fértil. Probablemente, debería probar una de las variedades actuales de raíces cortas, ideales para huertos pequeños y contenedores: unas cuantas macetas grandes de chirivías producirán una buena cosecha y no suelen sufrir muchos trastornos. Las chirivías tardan mucho en crecer y en madurar pero, por otro lado, apenas necesitan cui-

dados y se pueden dejar en la tierra después de que hayan comenzado las heladas. De hecho, las heladas mejoran su sabor y, aunque se pueden sacar de la tierra y almacenarlas en arena o cajas, también puede dejarlas donde están para que continúen creciendo.

Las chirivías están emparentadas con las zanahorias y tardan en germinar. En

realidad la chirivía silvestre produce una serie de semillas falsas, sin embrión, alrededor del borde de las cabezas planas de flores amarillas y pequeñas. Esto es su póliza de seguros. Puede que los insectos y otros animales mordisqueen el borde, pero las semillas fértiles tienen bastantes probabilidades de salir intactas. Sin embargo, las semillas de chirivías cultivadas no suelen presentar esta característica y la germinación es bastante fiable.

Siembre las semillas de chirivía sólo con temperaturas cálidas. Es mejor sembrar a partir de mediados de primavera; las siembras tempranas propician el chancro de la chirivía. Muchos hortelanos a menudo siembran algún cultivo de germinación rápida junto a las chirivías para marcar las hileras —o el bancal— cuanto antes. Los rábanos son una buena elección porque germinan con rapidez y se pueden recolectar mientras las plántulas jóvenes de las chirivías están creciendo. Otra idea es mezclar la semilla con plantas anuales resistentes a heladas; puede utilizar amapolas, neguillas y margaritas. Siembre la mezcla bien esparcida y entresaque cuando las plantas midan varios centímetros, asegurándose de dejar las chirivías en la tierra.

La chirivía proviene de la chirivía silvestre, una preciosa planta de pradera que puede alcanzar hasta 1,5-1,8 m, ramificándose y produciendo flores amarillas y verde lima. Griegos y romanos la apreciaban mucho, y el emperador Tiberio importó chirivías del Valle del Rín. Se suele cultivar más en el norte de Europa, donde desarrolla plenamente su sabor cuando el almidón se transforma en azúcar con el frío.



LAS CHIRIVÍAS se pueden recoger a finales de verano o en otoño.



Chirivías

Pastinaca sativa



Las chirivías son bienales, lo que significa que completan su ciclo de vida de floración y producción de semillas en dos años. Son muy resistentes y pueden dejarse en la tierra durante el invierno y cosecharse cuando se necesiten. Merece la pena dejar un par de plantas sin recoger para que desarrollen sus preciosas flores de primavera, que atraen a muchos insectos depredadores beneficiosos.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra	■	■	■	■								
Recolección	■	■	■						■	■	■	■

Los mejores sitios y suelos

Cultivar chirivías para el consumo particular no requiere habilidades especiales. Las chirivías prefieren lugares soleados y crecen bien en la mayoría de suelos con buen drenaje, idealmente en uno ligero y arenoso. Elija un lugar donde el año anterior se incorporara compost o abono bien descompuesto para mejorar la tierra y, una semana antes de la siembra, rastrille bien la tierra, incorpore un fertilizante de uso general y vuelva a rastrillar hasta obtener una textura fina y suel-

LA CLAVE para obtener una buena cosecha es seleccionar la plántula más dura de cada siembra y asegurarse de que los cultivos están bien espaciados y las hileras libres de malas hierbas.

ta para preparar el semillero. La bifurcación de las raíces suele ser un problema habitual en las chirivías; no incorpore materia orgánica a la tierra en la misma temporada que vaya a sembrar y, si la tierra es poco profunda, pesada o pedregosa, elija una variedad bulbosa.

Siembra y plantación

La semilla de la chirivía es lenta de germinar y pasan un par de semanas antes de poder ver los primeros indicios. Por este motivo, es posible sembrar hortalizas de maduración rápida alrededor de las chirivías, como rábanos, para aprovechar el espacio.

Siembre siempre variedades resistentes para prevenir el chancro, que se manifiesta en rugosidades de color marrón rojizo alrededor de las coronas. Las semillas de la chirivía se almacenan mal, así que use simiente nueva todos los años. Las

semillas pueden sembrarse a partir de finales de invierno, pero los resultados suelen ser mejores si espera un par de meses, especialmente en zonas más frías o en suelos muy arcillosos.

Abra un surco de 1 cm de profundidad con una azada en el semillero ya preparado. Si la base del surco está seca, humedézcala primero. Siembre tres semillas cada 15 cm y después cúbralas ligeramente con tierra fina. Las hileras deben estar a una distancia aproximada de 30 cm.



Cuidados del cultivo

Cuando aparezcan las plántulas, entresaque hasta dejar la más dura de las tres y haga escardas regulares para evitar la competencia de las malas hierbas. Para obtener raíces grandes y fáciles de pelar, espacie bien las plantas y manténgalas libres de hierbas. Las chirivías son muy resistentes a la sequía y sólo necesitan un riego una vez cada 10-14 días si percibe que el follaje empieza a marchitarse.

La hora de la cosecha

Puede empezar a sacar chirivías a finales de verano para consumirlas como hortalizas *baby*, desenterrándolas cuidadosamente con una horca. Sin embargo, la mayoría de hortelanos espera a que el follaje muera y a que se produzcan las primeras heladas, lo que es un indicio de que las raíces han empezado a endulzar. Una helada fuerte transformará el contenido de almidón de las chirivías en azúcares, que es por lo que éstas son un cultivo popular de invierno, de modo que cuanto más frío haga en invierno, más dulces están. Las chirivías pueden dejarse en la tierra hasta que se necesiten, pero durante las heladas graves puede resultar imposible sacarlas de la tierra.

Plagas y enfermedades

Las chirivías sufren el ataque de la mosca de la zanahoria (véanse páginas 134-135). Cubra o rodee los futuros cultivos con una cerca baja de manta agrícola, malla fina o polietileno, de finales de primavera a principios de otoño para evitar que la mosca ponga los huevos. Corte las hojas que presenten áreas secas y marrones, ya que puede ser un indicio de la plaga de los minadores de hojas del apio, que son las larvas de una mosca pequeña.

Guardar y cocinar

Durante más de 2000 años, los hortelanos han apreciado las virtudes de las chirivías. Aunque resisten bien el invierno, puede sacar algunas a finales de otoño para almacenarlas y así siempre tendrá reservas en caso de que la tierra esté muy dura para cavarla. Ordene las chirivías en cajas de modo que no se toquen entre capas de arena o turba y guárdelas en un cobertizo seco. Corte las raíces en palitos, eliminando las partes centrales leñosas, y áselas o frías con ajo para disfrutar de su sabor dulce y generoso, y su excepcional textura fibrosa. También puede cortalas en rodajas finas y freírlas como las patatas.

Variedades recomendadas



Javelin AGM

Variedad en forma de cuña, resistente al chancro y que produce buenas cosechas. Esta chirivía presenta raíces largas y delgadas, y tiene buen sabor.



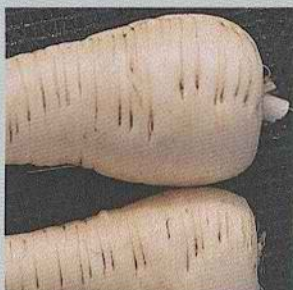
Gladiator AGM

Variedad adecuada para un suelo arenoso y ligero, de maduración temprana y resistente al chancro. Las raíces son blancas, largas y suaves, y tienen un sabor dulce. Aptas para todo tipo de suelos.



Countess AGM

Variedad fiable, de piel suave y resistente al chancro, con una carne dulce y deliciosa de color crema pálido. Muy buenas cosechas.



Excalibur AGM

Variedad larga y de color crema, adecuada para cosechas a partir de septiembre. Las raíces de piel blanca son dulces y resistentes al chancro.



Patatas

“ ¿Merece la pena cultivar sus propias patatas? De todas las hortalizas, son las que están más a mano. Puede comprar una bolsa de 'Red Duke of York' o unos cuantos kilos de 'Ratte' al hacer la compra semanal. Sin embargo, una buena razón para cultivar patatas en el huerto es que puede elegir el tipo que prefiera. Puede elegir la variedad que le gusta por su sabor o uso culinario, y cosecharla cuando las necesite o almacenarlas durante el invierno.

Es verdad que las patatas ocupan mucho espacio pero, ¿puede cultivar unas cuantas plantas en un balcón diminuto o en un pequeño patio en macetas o contenedores? El sabor de las patatas caseras es tan concentrado y tan terroso, que es como estar comiendo otra hortaliza distinta, sin duda muy diferentes de las patatas de supermercado, insípidas y demasiado lavadas.

La mayoría consideramos nuestras patatas precisamente como eso: nuestras. Venga de donde venga, pensará que las patatas también comparten su nacionalidad, pero estamos equivocados. La patata es originaria de

LAS PATATAS DE TEMPORADA estarán listas para la cosecha después de que el follaje haya muerto.

Sudamérica, pero desde que se introdujo en el siglo xv ha cambiado nuestros hábitos alimentarios. No es resistente pero, como crece rápido, hay tiempo suficiente para que los tubérculos crezcan bajo tierra y para que podamos recogerlas antes de las heladas de invierno.

Desenterrar las patatas es la parte preferida de todo el mundo. No es una lata, sino un auténtico placer. Una vez empiece a destapar el tesoro escondido, no querrá parar. El número de tubérculos desenterrados es toda una revelación. Es una tarea que encanta a los niños.

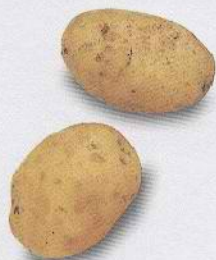
Las patatas están listas para cosechar desde que empiezan a florecer. Las flores son moradas o blancas, y la planta pertenece a la misma familia que la belladona, lo que nos recuerda que aunque los tubérculos son comestibles, el resto es venenoso. Las patatas de temporada pueden cosecharse después de que las matas hayan muerto. Desentíérrelas en un día seco y soleado, y déjelas sobre la tierra hasta que la piel esté suficientemente seca. Antes de que anochezca métalas en sacos de papel de doble capa especiales para patatas y almacénelas en un lugar seco. ”





Patatas

Solanum tuberosum



¿Qué haríamos sin las humildes patatas? Las hacemos en tortillas, revueltos, purés, guisos, estofados, asadas al horno y fritas; apenas pasan días sin que aparezcan en los platos de una manera u otra. Para el hortelano es un cultivo sencillo con el que puede contar. Desenterrar los tubérculos es una tarea de la que todo el mundo disfruta.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pregerm.	■	■	■									
Plant.		■	■	■								
Recolec.						■	■	■	■	■	■	■

Diferentes tipos de patatas

Las patatas se presentan en muchos tamaños, formas y colores, pero se clasifican en función de si son tempranas o de temporada. Aunque los dos tipos deben plantarse al mismo tiempo, las variedades tempranas están listas para la cosecha mucho antes que las de temporada, que son más grandes y se almacenan du-

MILDIU DE LA PATATA

El mildiu de la patata se manifiesta con manchas marrones en las hojas y los tallos, y después afecta a los tubérculos, que se ablandan, ennegrecen y huelen fatal. Actuar con rapidez mitiga las pérdidas. Aplique un fungicida a base de cobre o mancozeb, y corte y deseche el follaje afectado para prevenir que las esporas se extiendan a los tubérculos. Para futuros cultivos, elija una variedad resistente a la enfermedad.



LAS PATATAS DE SIEMBRA pueden tardar de cuatro a seis semanas en brotar, tras lo cual estarán listas para plantar.

rante el invierno. También hay las patatas de ensalada: pueden ser de temporada o tempranas, se hierven bien y son adecuadas para servir las frías en ensaladas.

Las tempranas son las que llamamos patatas nuevas. A su vez se subdividen en primeras tempranas, que están listas para la cosecha en tan sólo tres meses, y en segundas tempranas, que tardan un par de semanas más. Las patatas nuevas como mejor están es jóvenes y dulces, así que es aconsejable cultivar sólo un par de cada tipo. Así evitará tener un exceso de patatas nuevas que perderán su dulzura con el paso de los días.

Las patatas tempranas son ideales para huertos pequeños, ya que pueden plantarse más juntas, y las habrá cosechado sobre mediados de verano, así podrá aprovechar el espacio para trasplantar otros cultivos como judías o calabacines. Las patatas de temporada ocupan la tierra durante mucho más tiempo.

Los mejores sitios y suelos

Las patatas pueden cultivarse en cualquier suelo profundo y bien drenado que esté expuesto al sol. Por supuesto, es mejor que la tierra sea fértil, así que si

puede incorpore mucha materia orgánica bien descompuesta en otoño del año anterior. Justo antes de plantar, puede abonar la tierra con un fertilizante de uso general y rastrille la tierra para romper todos los terrones grandes. Evite la tierra encharcada, los lugares hundidos donde pueden formarse bolsas de hielo y los suelos ligeros y de drenaje libre propensos a secarse y cuartearse, a no ser que elija variedades que toleren la sequía. Deje pasar tres años antes de volver a plantar patatas en la misma parcela para evitar que proliferen plagas y enfermedades.

Puede producir pequeñas cosechas de patatas en contenedores grandes. Si los sitúa en un sitio cálido, soleado y a cubierto, podrá obtener un lote temprano de patatas nuevas. Con algo de preparación, podría incluso tener patatas nuevas a mediados de invierno.

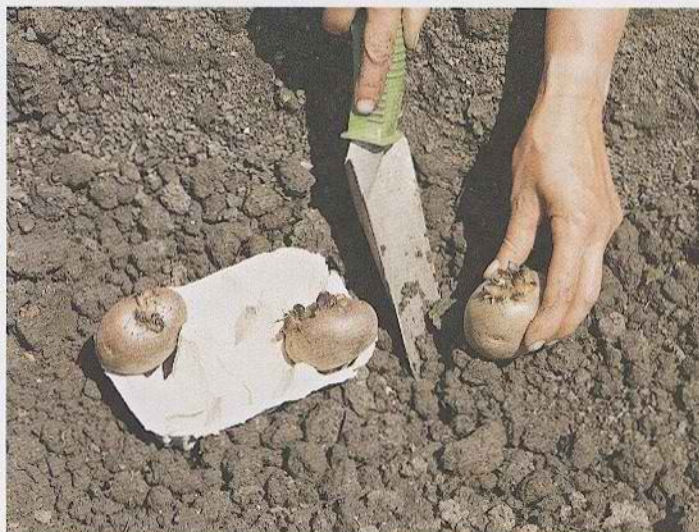
Siembra y plantación

Iniciar un cultivo de patatas no puede ser más sencillo. Al igual que en el supermercado, el producto ya se compra hecho, con la diferencia de que las que necesita son patatas 'de siembra' especiales: certificadas libres de virus. Generalmente vienen en bolsas pequeñas, disponibles a partir de finales de invierno, y contienen más patatas de las que necesita o para las que tendrá espacio. En este caso, comparta la compra con un amigo o agrúpese con otras personas para poder cultivar cantidades más pequeñas pero más variadas. De esta forma, descubrirá qué variedades le gustan más y cuáles se adaptan mejor a su tierra.

En vez de comerse la patatas de siembra en la cena, puede iniciar su desarrollo pregerminándolas de cuatro a seis semanas antes de la plantación. Ponga las patatas en bandejas de plantación con los 'ojos' hacia arriba en una habitación fresca con mucha luz. Cada patata desarrollará pequeños brotes verdes, con la ventaja de que así se inicia un crecimiento temprano y estarán listas para plantarse en la próxima temporada.

Empiece a plantar las patatas de principios a finales de primavera. Es mejor plantar primero las tempranas para que estén listas antes; también puede elevar la temperatura de la tierra cubriéndola con una lámina de plástico negro varias semanas antes de la plantación, lo que acelera el crecimiento. Puede hacer la plantación a través de agujeros en el plástico.

Hay dos métodos de plantación: cavar una zanja o plantar en agujeros individuales. Manipule con cuidado



CUANDO TRASPLANTE las patatas pregerminadas, tenga cuidado de no dañar ningún brote nuevo, ya que son delicados.

cada patata germinada para no arrancar ninguno de los brotes, y plántela a 15 cm de profundidad. Deje 30 cm entre plantas y 60 cm entre hileras para las tempranas, y entre 40 y 75 cm para las de temporada.

Otra alternativa es utilizar un invernadero o porche muy luminoso, ventilado y protegido de las heladas para plantar las patatas en cubos grandes que tengan al menos 30 cm de profundidad. Ponga una patata pregerminada por contenedor, relleno hasta la mitad con compost para macetas, cubra la patata con 10 cm de compost y añada tierra conforme la planta crezca.

Algunas variedades poco comunes no están disponibles en patatas de siembra, sino en plantones libres de virus. Deben trasplantarse como cualquier otra plántula, después de las últimas heladas y con la misma distancia de plantación.

Cuidados del cultivo

En el exterior, empiece a aporcar las patatas en cuanto salgan los primeros brotes, cubriéndolos y rodeándolos de tierra hasta formar un caballón redondo. Repita el proceso a intervalos de una o dos semanas hasta que el caballón tenga una altura de 20-30 cm. Esto mata las malas hierbas, ayuda a prevenir el mildiu y evita que los tubérculos estén expuestos a la luz del sol y se vuelvan verdes y venenosos. No tiene que aporcar las patatas cultivadas bajo una lámina de plástico. Cubra los brotes con tierra o con una manta si hay previsión



CUANDO DESENTIERRE LAS PATATAS, trate de no atravesar los tubérculos con la horca.

de heladas. Durante los periodos secos, riegue las plantas ocasionalmente pero a fondo. Un riego abundante durante la etapa de desarrollo de la planta estimula la formación de tubérculos y una cosecha abundante.

Esté atento al mildiu, que suele ser un problema en veranos húmedos y calurosos, aunque no suele afectar a los cultivos tempranos, ya que se cosechan antes de que la enfermedad pueda atacar. La sarna es menos grave; provoca lesiones rugosas superficiales que se eliminan fácilmente al pelar las patatas.

Las babosas que habitan en la tierra son un fastidio, ya que se comen y tunelan los tubérculos. El control biológico con Nemaslug, que se aplica en la tierra durante la

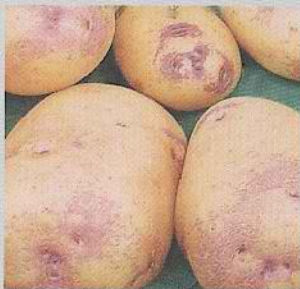
primavera y el verano, puede ser eficaz. El escarabajo de la patata no es muy habitual, pero si se presenta puede ser desastroso. Si las plantas amarillean, se secan y mueren de abajo arriba pueden estar sufriendo un ataque de nematodos. Éstas son las plagas más habituales y la mejor manera de evitarlas es rotar los cultivos de patatas anualmente y elegir variedades resistentes.

La hora de la cosecha

Sacar las primeras patatas del año es como desenterrar un tesoro. Elija un día seco. Las variedades tempranas estarán listas cuando las flores se abran o los capullos se caigan, pero primero retire un poco de tierra para comprobar que son lo suficientemente grandes. Empiece a sacar las patatas de temporada a finales de verano para consumirlas de inmediato. Desentiérrelas con una horca, con cuidado de no atravesar los tubérculos, y tire los que sean demasiado pequeños o estén muy dañados o enfermos, o los que hayan verdeado con la luz; estos últimos son potencialmente peligrosos.

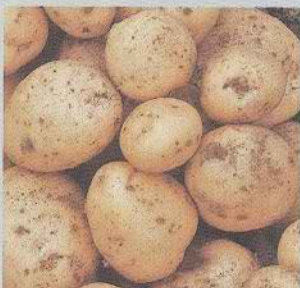
Las patatas de ensalada pequeñas pueden ser algo más difíciles de cosechar. Si quiere almacenarlas, déjelas expuestas al aire durante un par de horas para que se

Variedades recomendadas



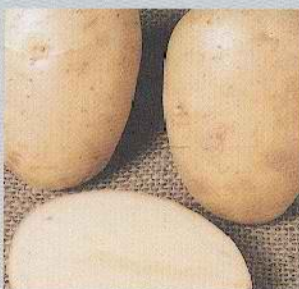
Kestrel

Variedad segunda temprana. Patata de piel suave que resiste bien a las babosas. Es muy versátil en la cocina, por lo que mucha gente la elige.



Accent

Variedad primera temprana. Carne cremosa y cerosa; resiste bien a la sarna y a los nematodos. Patata nueva muy sabrosa.



Lady Christl

Variedad segunda temprana. De forma alargada y ovalada, piel de color amarillo claro, carne firme y ojos superficiales. Presenta buena resistencia a la sarna y a los nematodos.



Picasso

Variedad de temporada temprana que produce una de las cosechas más abundantes. La piel es cremosa y los ojos son de color rojo vivo. Resistente a los nematodos y la sarna común. Apta para suelos secos.



SI EN SU HUERTO las babosas son un problema serio, saque las patatas en cuanto estén listas.

sequen. Las patatas algo dañadas deben consumirse de inmediato. Puede dejar las variedades de temporada en la tierra y desenterrarlas conforme las vaya necesitando, pero tenga en cuenta que cuanto más tiempo las deje, mayor será la amenaza de babosas. Las babosas hacen pequeños agujeros en la piel y tunelan la patata, causando mucho daño. Puede que algunas patatas presenten rugosidades en la piel, aunque no

es grave y sólo hay que pelarlas un poco más para quitarlas. Si el cultivo entero se ve afectado, elija una variedad resistente para el año siguiente.

Guardar y cocinar

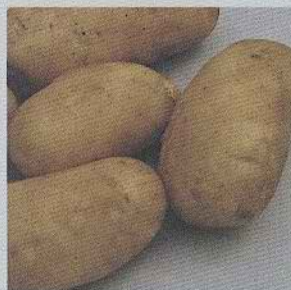
Meta las patatas en arpilleras o sacos de papel y consérvelas en un sitio fresco, seco y libre de heladas. Almacene sólo patatas sanas y limpias de tierra, y compruebe los sacos con regularidad por si hubiera indicios de pudrición. En función del tamaño de la cosecha y con cuánta frecuencia coma patatas, las reservas podrían durarle hasta principios de primavera. Conforme suban las temperaturas, las patatas almacenadas empezarán a germinar y a arrugarse.

Con la experiencia, se dará cuenta de que los diferentes tipos de patatas sirven para diferentes tipos de platos, y que algunas no son de su agrado. Reserve las patatas más grandes para cocer, y las más pequeñas para hervir. Algunas variedades, como la de piel roja 'Desirée', son excelentes patatas polivalentes, y están igual de buenas cocidas, asadas, fritas, en puré o en sopas. Las patatas nudosas son engorrosas de limpiar, así que lo mejor es prescindir de ellas si no dispone de mucho tiempo para prepararlas.



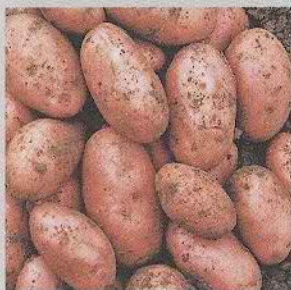
Anya AGM

Excelente patata para ensalada; de piel de color rosabeige y carne cerosa de color crema. Tiene un delicioso sabor a nuez.



Charlotte

Variedad ovalada y larga que produce patatas cerosas de piel amarilla y carne amarilla cremosa. Está excelente fría o caliente en ensaladas.



Cherie

Variedad que produce buenas cosechas. Piel rosada, carne amarilla y cerosa con buen sabor.



Dark Red Norland AGM

Variedad de cosecha abundante, piel de color rojo oscuro y carne muy blanca. Tiene buen sabor, hervida o asada.

Nabos

Brassica rapa (Grupo Rapífera)



Los nabos hay que recogerlos cuando sean bastante pequeños y sabrosos; si deja que se hagan viejos y grandes —mayores que una mandarina— se dará cuenta de que pierden mucho encanto. Una ventaja adicional de recoger los nabos cuando son pequeños es que también puede disfrutar de las hojas verdes frescas, o 'rabi-llos', que son ligeramente picantes y pueden añadirse a las ensaladas.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra		*	*	*	*	*	*	*				
Recolec.					*	*	*	*	*	*	*	*

Los mejores sitios y suelos

Los nabos se dan mejor en climas frescos donde llueve mucho, y en lugares expuestos donde no les dé la sombra. La tierra debe ser fértil y enriquecida con mucha materia orgánica bien descompuesta.

ENTRESAQUE LAS PLÁNTULAS DE LOS NABOS para prevenir hacinamientos. Necesitarán mucho sitio para engordar.

Siembra y plantación

Como la mayoría de los cultivos de raíz, los nabos no se trasplantan bien y deben sembrarse directamente en el exterior donde vayan a cultivarse. Es mejor hacer siembras sucesivas durante unos meses para prevenir un exceso de producto y poder cosechar de manera continua las plantas jóvenes.

La siembra puede empezarse pronto, a finales de invierno, y continuar hasta finales de verano, dejando al menos dos semanas entre cada siembra.



Siembre las semillas bien espaciadas en hileras de 1 cm de profundidad; entresaque las plántulas por etapas hasta que estén a una distancia de 10-20 cm. El clima seco y caluroso puede detener la germinación de las semillas de nabo, en cuyo caso debe regar el semillero y darle algo de sombra con una malla. Quizá tenga que proteger de las heladas las siembras muy tempranas con una manta. Las plántulas son especialmente vulnerables a las babosas y a los caracoles en esta etapa.

Cuidados del cultivo

Riegue las plantas en desarrollo cada 5-10 días durante periodos secos para evitar un crecimiento irregular y raíces bifurcadas. Haga escardas regulares con la azadilla o con la mano para que continúen creciendo en perfecto estado. En verano, la pulguilla puede acribillar el follaje con pequeños agujeros, y esto puede resultar devastador. Tampoco podrá comerselos rabillos.

Si la pulguilla es un problema, cubra todo el cultivo con una manta agrícola o con una malla de trama muy fina y asegúrela bien por los bordes. Si es muy tarde para prevenir la plaga, las plantas muy afectadas pueden espolvorearse con polvo de derris.

Como el nabo es un miembro de la familia de las coles (véanse páginas 68-91), comparte los requerimientos del cultivo, las plagas y las enfermedades.

La hora de la cosecha

Las raíces estarán listas al cabo de unas seis o diez semanas, en función de la variedad que cultive, lo que significa que la temporada de los nabos abarca de mediados de primavera hasta bien entrado el otoño. Los



COSECHE LOS NABOS antes de las heladas de invierno y consérvelos en una caja poco profunda y en un lugar fresco y protegido de las heladas.

nabos no resisten bien el invierno, de modo que tendrá que recogerlos antes de que el frío se establezca.

Como norma general, empiece a cosechar los nabos cuando tengan el tamaño de una pelota de golf, y no deje que se hagan más grandes que una mandarina, ya que se volverían leñosos y mucho menos sabrosos.

Guardar y cocinar

Como la mayoría de las hortalizas, como mejor están los nabos es frescos, pero la última cosecha de verano u otoño puede conservarse en un lugar fresco y protegido de las heladas; durarán más tiempo si los mete en una caja poco profunda cubiertos con turba húmeda.

Variedades recomendadas



Primera AGM

Buena producción de raíces achatadas con rabillos morados y una piel suave y atractiva. Consúmalos pequeños y frescos.



Oasis

Buena variedad temprana de nabos blancos y cónicos. La carne es muy dulce y tiene sabor a melón.

Rutabagas

Brassica napus (Grupo Napobrassica)



También conocidas como nabo sueco por su estrecha relación con el nabo, este último menos resistente, la rutabaga se cultiva exclusivamente para su consumo en invierno. Las raíces pueden dejarse en la tierra hasta mediados de invierno. Las de piel morada o verde se dejan crecer hasta un tamaño mucho mayor que los nabos, y la carne es amarilla y tiene un sabor más suave y dulce.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra					■	■						
Recolec.									■	■	■	■

Los mejores sitios y suelos

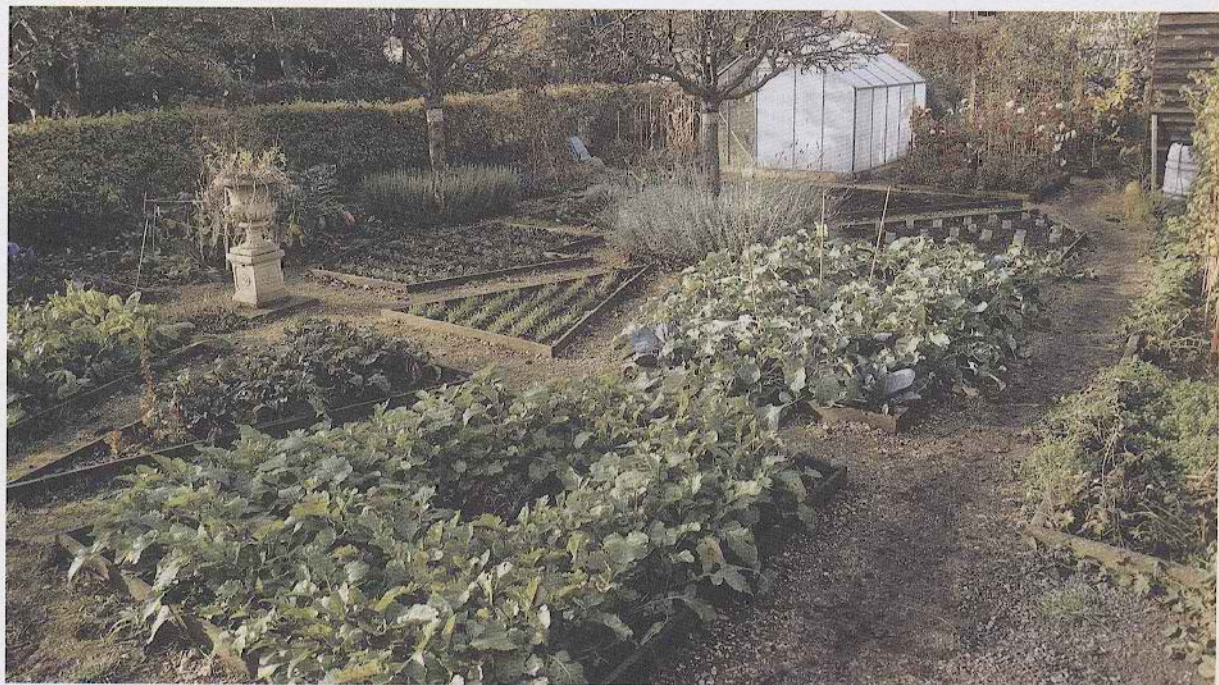
Las rutabagas se agrupan con otras plantas de la familia de las coles (véanse páginas 68-91) ya que requieren cuidados similares. Les gusta crecer en lugares expuestos al sol y en una tierra con buen drenaje y que retenga bien la humedad, preferiblemente después de un cultivo del año anterior que necesitara mucha materia orgánica. Esto estimula un crecimiento fuerte y reduce

LAS RUTABAGAS crecen a pleno sol y en una tierra con mucha materia orgánica incorporada la temporada anterior.

la posibilidad de que las raíces se pudran durante el invierno. Como las rutabagas son propensas a la hernia de la col si se cultivan en suelos ácidos, compruebe el pH de la tierra e incorpore cal antes de la siembra, si es necesario. Es aconsejable abonar ligeramente la tierra con un fertilizante de uso general antes de la siembra y la plantación.

Siembra

Siembre las semillas en la tierra preparada a finales de primavera o a principios de verano. Haga una siembra bien espaciada en hileras de 1 cm de profundidad y a 40 cm de distancia entre ellas. Entresaque las plántulas por etapas hasta que estén a 25 cm de distancia. En las



regiones secas del sur, en macetas o en bandejas de plantación como las otras brásicas (véase página 70).

Cuidados del cultivo

Al igual que los nabos, las rutabagas comparten los requerimientos del cultivo y las plagas y enfermedades de la familia de las coles. Mantenga siempre el cultivo libre de malas hierbas para que no tenga que competir con otras plantas, y tome precauciones contra las plagas como la mosca de la col y la pulguilla, cubriendo las plantas con una manta o una malla de trama fina. Riegue las plantas en desarrollo cada 5-10 días durante los periodos secos para evitar un crecimiento irregular y raíces bifurcadas, así como para evitar el ataque del oídio.

La hora de la cosecha

Las rutabagas pueden cosecharse en cuanto tengan un tamaño adecuado. Esto puede suceder pronto, a finales de verano, pero como las plantas requieren hasta siete u ocho meses para madurar, casi todo depende de las condiciones de crecimiento, la variedad cultivada y la fecha de la siembra.

Coseche las raíces a demanda durante el otoño, invierno y hasta principios de primavera. Sáquelas de la tierra con cuidado, con ayuda de una horca si es necesario, y corte la parte aérea. A principios de primavera también puede cosechar los brotes jóvenes frescos y consumirlos como repollo.

LAS RUTABAGAS PUEDEN USARSE para animar las recetas de invierno, desde guisos a asados. Pueden conservarse en la tierra o en un lugar fresco y al abrigo de las heladas.

Guardar y cocinar

Para la mayoría de rutabagas, el almacenamiento es muy fácil. Hasta principios de primavera, simplemente deje las raíces en la tierra donde están creciendo hasta que las necesite. Pero algunas variedades pueden volverse leñosas si se dejan en la tierra pasado el comienzo del invierno, por lo que deberían sacarse para almacenarse antes de esa fecha.

Las rutabagas que se hayan cosechado y almacenado del mismo modo que los nabos (véase página 153) estarán disponibles los meses de invierno.

El color amarillo mantequilla de la carne de la rutabaga (algunas son blancas) se vuelve naranja al cocinarlas. Todas son una fuente excelente de vitaminas, calcio y magnesio. Utilice las de sabor suave en guisos o tritúrelas con ajo y mantequilla como guarnición de un asado. También se tritura bien con la zanahoria.

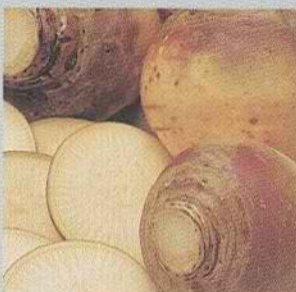


Variedades recomendadas



Magres AGM

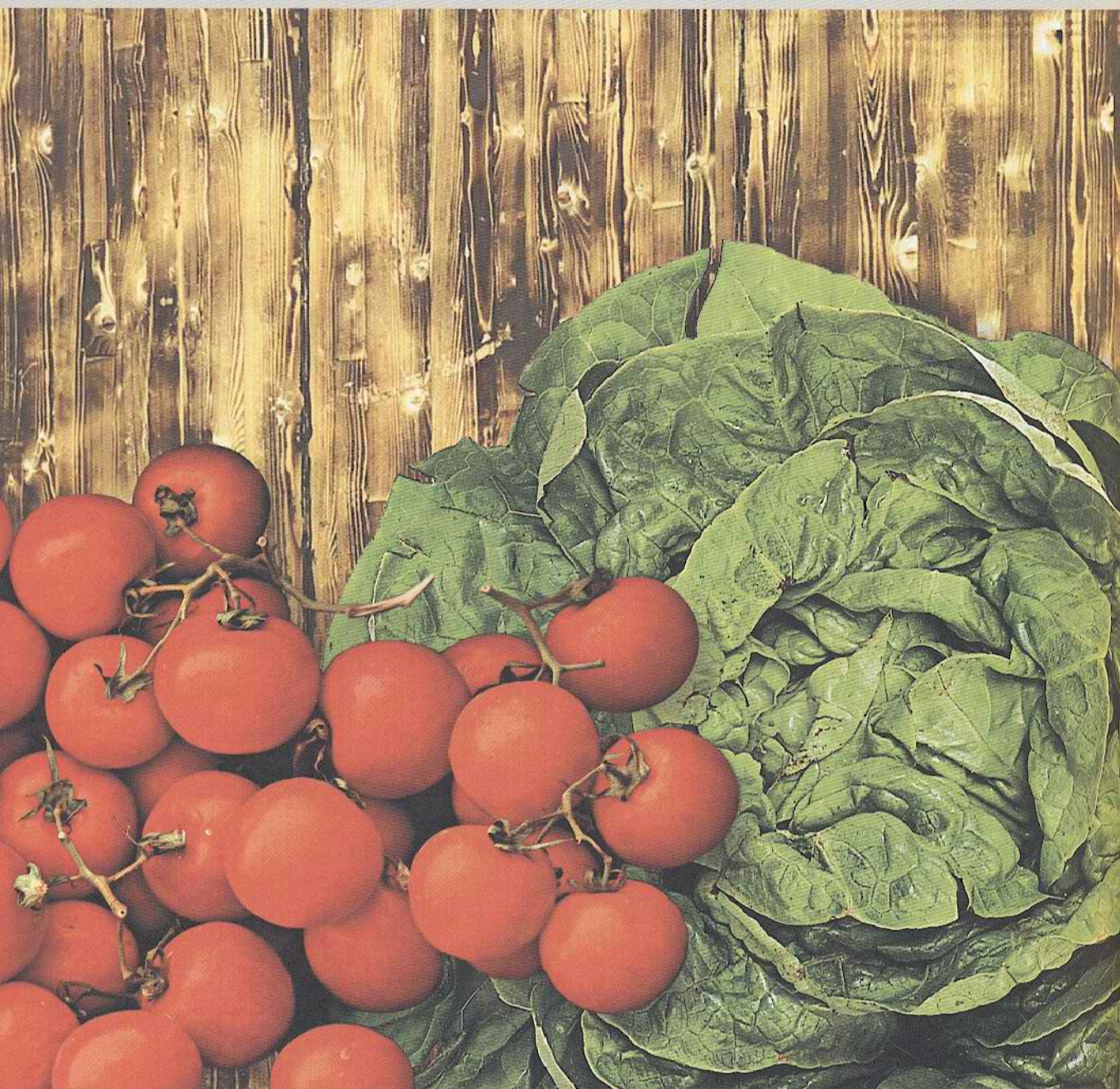
Variedad bastante redonda y de buen tamaño. La carne es amarilla y dulce, que contrasta con la piel morada y con el follaje, resistente al oídio.



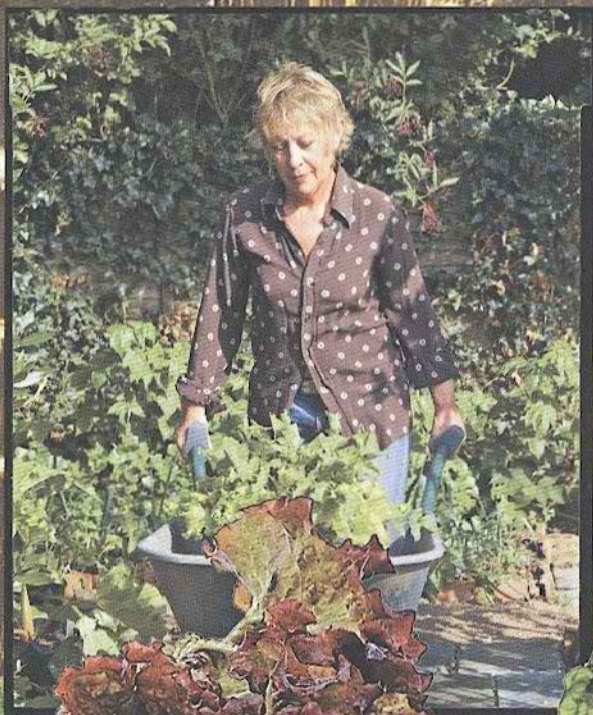
Ruby AGM

Variedad con forma alargada y carne amarilla de buena calidad, mejorada para más dulzor. El follaje es resistente al oídio.

Lechugas y brotes para ensalada



Las lechugas y brotes para ensalada son los cultivos más gratificantes de producir. Si se organiza bien, podrá recoger hojas frescas todos los días del año. Tienen un sabor delicioso y no se parecen en nada a las bolsas preparadas del supermercado. El concepto de ensalada ha cambiado por completo en los últimos años, y ahora se abre ante nosotros un nuevo horizonte verde donde se incluyen brotes que hacen la boca agua y hojas de todas partes del mundo. Algunas presentan texturas y colores tan llamativos que vale la pena cultivarlos en los parterres florales. Cultive siempre algunas plantas adicionales para rellenar los huecos que se queden libres.



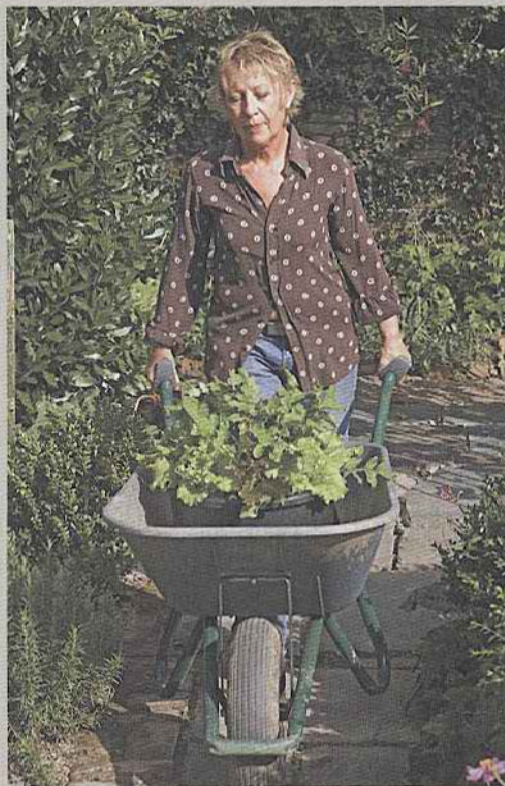


Brotes para ensaladas

“ Qué tema tan amplio el de los brotes para ensalada. Hace algunos años, una ensalada era un plato bastante limitado: hojas de lechuga mus-tias, unos cuantos trozos de tomate algo pasado, cebolla y con suerte algún rábano. No muy apetitosa. Actualmente, esto ha pasado a mejor vida con la introducción de toda una serie de hojas, raíces, frutos y brotes desconocidos.

Algunas lechugas de siempre, como la 'Cos' y la 'Webbs Wonderful', son crujientes y deliciosas, pero deben cosecharse enteras. Las plantas de corte y rebrote se han impuesto, y ofrecen hojas deliciosas durante varios meses. Además, cortar hojas regularmente de variedades como 'Salad Bowl' o las de hoja de roble hace que las hojas se conserven tiernas. De modo que dos o tres siembras deberían durarle todo el verano hasta el comienzo del otoño.

Las macetas o recipientes decorativos son excelentes 'huertos' para los cultivos de corte y rebrote. Hay muchas hojas para ensalada —endibia, escaro-



NADA SUPERA un viaje al huerto en busca de hojas frescas para ensalada y mezclar los colores, sabores y texturas.

la, lechuga del minero, acedera y espinaca— que pueden emplearse como la lechuga. La rúcula se ha convertido en un producto habitual en las baldas del supermercado, pero las hojas recogidas del huerto con aceite de oliva y parmesano rallado es otra cosa. Y, por supuesto, comer hojas frescas repletas de vitaminas y minerales es la mejor dieta posible.

Una de las mejores ensaladas es una buena mezcla de hojas y brotes variados. En francés se conoce como *mesclun* y consiste en una mezcla elegante de hojas tiernas en equilibrio para que ningún ingrediente domine sobre otro. Puede contener cualquiera o ninguno de estos ingredientes: cogollos de lechuga, rúcula, berros, escarola y perifollos. Conservando el espíritu del *mesclun*, una mezcla moderna

podría incluir otras hojas como mostaza china y japonesa, mizuna y mibuna. Todas son de crecimiento rápido y pueden ser más o menos picantes. Aunque muchas mostazas se espigan con rapidez, la mizuna y la mibuna no. Corte hojas con regularidad para que el producto sea fresco.

”



Lechugas

Lactuca sativa



La selección de lechugas en el supermercado es tan escasa que es fácil pensar que no existen otras variedades. No es así. Hay muchísimas entre las que elegir, cada una con su sabor, textura y color particulares. Algunas tienen texturas y colores tan llamativos que pueden cultivarse en los parterres florales.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra		*	*	*	*	*	*	*	*			
Recolección					*	*	*	*	*	*	*	*

Diferentes tipos de lechuga

Las lechugas pueden dividirse en dos tipos principales: las de cogollo, que producen un corazón compacto, y las de hoja suelta, con una distribución de hojas más abierta. La gran ventaja de cultivar este último tipo de lechugas es que puede cortar simplemente un par de hojas cada vez, mientras que las de cogollo generalmente se cosechan enteras.

De cogollo Las lechugas crujientes o de tipo iceberg presentan hojas exteriores onduladas y crujientes cogollos de color verde claro. Aunque son un complemento crujiente y refrescante en las ensaladas, pueden resultar algo sosas y es mejor combinarlas con otras hojas. Las lechugas romanas se distinguen por sus hojas alargadas y erguidas. La semirromana es algo más pequeña, compacta y dulce, y la variedad más conocida es la 'Little Gem'. Las lechugas mantecosas



LAS PLANTAS SE ESPIGARÁN y echarán flor si deja pasar mucho tiempo tras la maduración.



presentan hojas tiernas y suaves. Se marchitan rápidamente después de cortarlas, a no ser que las sumerja en agua, pero los cogollos tienen un sabor excelente.

De hoja suelta Tienen hojas con formas muy decorativas, rizadas y onduladas como las 'Lollo' y 'Salad Bowl', y variedades de hoja de roble muy llamativas. Hay muchas y preciosas variedades de hojas de color rojo, algunas ligeramente amargas.

LECHUGAS ESPIGADAS

La lechuga es un cultivo anual que madura en cuestión de semanas y después se espiga. El tiempo transcurrido entre la maduración y el espigamiento se rige por factores medioambientales; el calor y el frío estimulan el espigamiento. Las de hoja suelta, las romanas y las crujientes generalmente tardan más tiempo; las mantecosas son las más rápidas. Para prevenir el espigamiento, ponga un acolchado y riegue durante los periodos secos. Las lechugas espigadas suelen ser amargas, pero desarrollarán un aluvión de hojas y flores si las deja crecer.

Los mejores sitios y suelos

Las lechugas son fáciles de cultivar, pero requieren condiciones que les permitan crecer rápido o si no las hojas tendrán un sabor amargo. Cultívelas a pleno sol en una tierra que retenga la humedad. Las siembras tempranas y tardías necesitan protección contra el frío.

Siembra y plantación

Para las cosechas de verano, siembre las semillas bien esparcidas en el exterior de mediados de primavera a finales de verano en surcos de 1 cm de profundidad. Como la germinación puede ser irregular en épocas



SEMBRAR LECHUGAS EN ESPACIOS REDUCIDOS



1 PUEDE CULTIVAR hojas de lechuga en huecos libres de contenedores o en banquetas. Abra surcos para sembrar las semillas.



2 SIEMPRE LAS SEMILLAS de mediados de primavera a finales de verano. Los restos de aclareos también pueden consumirse.



3 RIEGUE y asegúrese de que reciben sol. Riegue con regularidad —en periodos calurosos y secos— y elimine malas hierbas.

calurosas, siembre las semillas por la tarde para que germinen por la noche. Para las cosechas de otoño, siembre a finales de verano y a principios de otoño, protegiendo las plantas conforme bajen las temperaturas. La distancia de plantación debe ser de 15-30 cm. Puede trasplantar las plántulas una vez las haya entresacado, siempre que el tiempo sea fresco y las riegue bien; si las replanta entre cultivos de maduración lenta, como las brásicas, sacará mucho partido al espacio. Otra opción es hacer una siembra más densa y producir las ensaladas como un cultivo de corte y rebrote. Haga siembras sucesivas durante el verano.

Cuidados del cultivo

Riegue las lechugas con regularidad. Abone si el crecimiento es pobre con un fertilizante rico en nitrógeno.

La hora de la cosecha

Para cosechar las lechugas, es mejor cortarlas. De los tallos brotan hojas frescas si las corta cerca del suelo y siempre que las condiciones no sean demasiado calurosas o secas. Las lechugas de hoja suelta son muy adecuadas y, si deja un par de hojas superficiales sin cortar, la planta se restablecerá.

Variedades recomendadas



Little Gem AGM

Variedad de lechuga romana de cabeza pequeña y compacta, color verde intermedio y hojas semi-onduladas. Cogollo dulce y crujiente. Resistente a los áfidos radiculares.



Clarion AGM

Lechuga mantecosa de cabeza bastante abierta que puede cultivarse para cosechas de primavera u otoño bajo protección. De buena calidad y algo resistente al mildiu.



Sangria AGM

Variedad mantecosa para cosechar en verano, hojas suaves de color verde claro y puntas rosa. De maduración lenta y resistente al espigamiento.



Tom Thumb

Lechuga mantecosa pequeña y compacta, con hojas blandas y sabor suave. Produce cosechas tempranas y es adecuada para el cultivo en espacios limitados.



CUANTAS MÁS CORTE, más hojas sabrosas desarrollará la planta.

Los cultivos de corte y rebrote deben cosecharse cuando tengan una altura de 10 cm.

En periodos calurosos, coseche por las mañanas y meta las pequeñas hojas de las plantas de corte y rebrote

para ensalada directamente en un cubo con agua para prevenir que se marchiten. Muchas variedades se conservarán bien en la nevera durante al menos un par de días en una bolsa de plástico si las moja previamente.

Plagas y enfermedades

Existen cuatro problemas potenciales. En primer lugar, babosas y caracoles, que arrasan las plántulas. En segundo lugar, las plantas jóvenes que se marchitan durante la noche, probablemente porque las rosquillas o el gusano blanco han atacado las raíces. Rastrille la tierra para dejar las plagas a la vista y eliminarlas.

En tercer lugar, cuando las plantas adultas se marchitan de repente y mueren, a mediados y finales de verano, es casi seguro que se debe a un ataque de áfidos radiculares. Arranque las plantas afectadas y deséchelas. No cultive más lechugas en esa misma parcela; si el problema persiste, pruebe otras variedades más resistentes como 'Avondeiance'. Y por último, el moho gris o la botritis puede ser un problema en veranos húmedos y fríos. Para prevenir estos ataques, aumente la distancia entre plantas y elimine los ejemplares afectados.



Lobjoit's Green Cos AGM

Variedad romana grande con cabeza abierta y hojas suaves de color verde intermedio. Las hojas son crujientes y sabrosas.



Bijou AGM

Lechuga frondosa de tipo batavia con atractivas hojas de color rojo brillante y buen sabor. Las plantas son uniformes y bastante pequeñas.



Set AGM

Variedad crujiente fácil de cultivar y espigamiento lento. De tamaño medio y grande, compacta y pesada con hojas verdes y crujientes.



Lollo Rossa Assor AGM

Lechuga frondosa, resistente y de espigamiento lento, con hojas color verde claro y puntas rojas. Característico sabor a pimienta.

OTRAS VARIEDADES DE HOJAS PARA ENSALADA



Acedera de hoja redonda

Hierba perenne con hojas de color verde brillante en forma de flecha con un fuerte sabor alimonado. Utilízela con moderación para animar las ensaladas. La acedera se reproduce fácilmente y merece la pena guardar un par de plantas nuevas para reemplazar a la planta madre, cuya parte central puede volverse leñosa con rapidez.



Armuelle

Esta planta anual resistente de crecimiento rápido tiene hojas en forma de flecha de color marrón rojizo intenso. Se espiga con rapidez, formando plantas arbustivas con cabezas florales altas y atractivas. Es necesario hacer siembras sucesivas, ya que las hojas jóvenes son las más tiernas. Al principio siembre las semillas en surcos poco profundos y después deje que se reproduzca sola o guarde las semillas.



Canónigos

Los canónigos forman rosetas de pequeñas hojas succulentas de color verde brillante. Es muy resistente y puede tolerar las heladas. Aunque dejará de producir hojas si el tiempo es muy frío, es una buena fuente de ensaladas para el invierno y principios de primavera. Siembre las semillas en surcos superficiales a finales de verano o principios de otoño para una cosecha en invierno; vuelva a sembrar a principios de primavera para una segunda cosecha.



Rúcula

Las hojas tienen un característico sabor picante. Haga siembras sucesivas de principios de primavera hasta finales de verano en surcos superficiales. Coséchela como un cultivo de corte y rebrote, cortando las hojas con tijeras cuando tengan unos 15 cm de altura. La rúcula silvestre o turca es más resistente al espigamiento que la rúcula de hoja; tiene un sabor diferente, pero sigue siendo deliciosa.

Flores y hierbas aromáticas



La gente se sorprende de que las flores puedan emplearse en la cocina. Algunos pétalos tienen un sabor picante o afrutado; otros aportan aromas y sabores más sutiles. Algunas flores simplemente tienen un aspecto exquisito y visten los platos. Pueden esparcirse en ensaladas, congelarse en cubitos de hielo, cristalizarse o utilizarse para aromatizar bizcochos y helados.

Preparar y recoger las flores

Cultivar un par de plantas de flor entre las hortalizas le reportará otras recompensas. Muchas de las mejores flores comestibles son también excelentes plantas para la asociación de cultivos o para atraer insectos polinizadores al huerto. Algunas de las anuales más vigorosas, como la capuchina, actúan como un abono verde, eliminando las malas hierbas y reduciendo la evaporación de la humedad de la tierra.

Las flores se marchitan con rapidez, especialmente en periodos calurosos, así que córtelas por la mañana siempre que sea posible. Tenga cuidado con las abejas, sobre todo cuando corte la borraja, la lavanda y el cebollino. Coseche las flores enteras en vez de sólo los pétalos, y una vez en el interior y con más fresco, prépeles. Vaya extendiendo las flores en un paño de cocina mientras trabaja; así podrá eliminar fácilmente

los pequeños escarabajos negros del polen que se mueven entre las flores. En la mayoría de las especies, las flores son demasiado duras para comerlas enteras y hay que arrancar los pétalos del cáliz, tirando suavemente de ellos. Meta las flores o los pétalos preparados en una bolsa de plástico pequeña y precín-tela con algo de aire en el interior para que el contenido no se aplaste. De este modo, las flores pueden conservarse en la nevera durante varias horas.

No lave las flores, ya que la mayoría se dañan fácilmente; pero si se están marchitando, métalas en un bol con agua para reanimarlas.

Flores anuales

Las flores anuales son las más fáciles de incluir en el huerto ya que tienen un ciclo de vida corto. La mayoría de las que aquí se recomiendan se reproducen con

ENSALADAS CON FLORES



1 TRATE LAS FLORES con cuidado. Primero cójalas enteras y deje que los insectos escapen. Después arranque los pétalos o mételes en una bolsa de plástico en la nevera durante poco tiempo.



2 UNA ALEGRE MEZCLA de flores comestibles y hojas aporta a las ensaladas un sabor picante y afrutado adicional. Entre los ingredientes se incluyen capuchinas, caléndulas y tagetes.

VARIEDADES DE FLORES COMESTIBLES Y HIERBAS AROMÁTICAS



Caléndula (*Calendula officinalis*). Anual resistente que presenta variedades de flor sencilla o doble en diferentes tonalidades de naranja. Corte las flores para prolongar la floración o haga siembras sucesivas. Los pétalos añaden color a las ensaladas.



Capuchina (*Tropaeolum majus*). Tanto las hojas como los pétalos tienen un sabor a pimienta que se desarrolla en segundos en la lengua. El color es variado, de rojo intenso a amarillo mantequilla. Puede recoger los frutos frescos y picarlos como alcaparras.

rapidez, de modo que un único paquete de semillas debería ser suficiente. Siembre en surcos y preste atención al aspecto de las plántulas para no eliminarlas junto a las malas hierbas. Estas plantas propagarán sus semillas y crecerán en el lugar inadecuado, pero puede trasplantarlas fácilmente.

Hierbas aromáticas

Las flores de muchas hierbas aromáticas, tanto anuales como perennes, retienen el sabor de las hojas pero con menos intensidad, por lo que son perfectas para añadirles a ensaladas. El eneldo, el cilantro y la rúcula son anuales que pueden emplearse de este modo cuando se espigan, utilizando las flores enteras. Las cabezas florales del cebollino, el cebollino chino y la lavanda se componen de muchas y pequeñas flores individuales que pueden cortarse con unas tijeras y consumirse enteras. Las flores de la lavanda pueden emplearse para aromatizar bizcochos, tartas y helados. La intensidad del sabor puede variar mucho de una planta a otra, así que es aconsejable ir probando con diferentes cantidades. También puede usar los pétalos de la salvia.

Flores perennes

Si acaba por gustarle el sabor de las flores comestibles, hay muchas otras flores que pueden complementar su

cosecha. Para dar sabor, pruebe con las rosas, el lirio de la mañana y la bergamota dulce; si sólo quiere decorar, fíjese en las primulas.

Flores de calabacín

Los griegos usaban las flores de calabacín para elaborar sabrosos aperitivos: las rellenaban con queso feta, las rebozaban y las freían ligeramente. El amarillo intenso de las flores se aprecia sólo al morder el queso.



CORTE GRANDES MANOJOS de flores de lavanda justo cuando se abran para usarlas en una gran variedad de recetas, incluidos bizcochos y helados.



Tagetes (*Tagetes tenuifolia*) – Las maravillas arbustivas ('Lemon Gem', 'Tangerine Gem') no se autopropagan muy bien, pero hay plantas jóvenes disponibles en los centros de jardinería y son muy fáciles de cultivar a partir de semilla. Los pétalos tienen un sabor fuerte y característico.



Pensamiento (*Viola tricolor*) – Esta delicada flor silvestre es lo suficientemente pequeña como para usarla entera. Corte toda la parte posible del cáliz sin que la flor se desmembre. Está especialmente bonita congelada en cubos de hielo para bebidas de verano. También puede emplear pensamientos cultivados, pero éstos son mejores para parterres florales. Las trinitarias de floración invernal le proporcionarán un buen abastecimiento de flores cuando haya poco más disponible.



Salvia romana (*Salvia sclarea*) – Para ser precisos, no son las flores lo que nos interesa, sino las brácteas moradas y rosa. Seleccione las más jóvenes, ya que éstas tienen un color más vivo y todavía no han adquirido la textura del papel. Su sabor pasa desapercibido, pero son muy decorativas.



Borraja (*Borago officinalis*) – Ésta es una planta arbustiva y alta, que puede alcanzar 1 m de altura y balancearse sin necesidad de apoyarse en soportes. Las flores, azules y estrelladas, se separan fácilmente del cáliz peludo tirando con suavidad desde el centro de la flor. Quedan especialmente bien en cubitos de hielo o mezcladas con hojas de lechuga oscuras. Las hojas jóvenes tienen un refrescante sabor parecido al pepino y pueden picarse para condimentar bebidas de verano.

Endibia

Cichorium intybus



La endibia tolera bien los veranos húmedos y algunas variedades pueden cultivarse durante el invierno para una cosecha en primavera. Hay tres tipos principales: la endibia belga, la roja (radiquo) y la achicoria pan de azúcar. Son plantas elegantes para los parterres hortícolas y pueden cultivarse entre las ornamentales. La belga puede forzarse para producir cogollos de hojas blancas, lo que conocemos como endibias.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				*	*	*	*	*				
Plant.					*	*	*					
Recolec.						*	*	*	*	*		

Los mejores sitios y suelos

Donde mejor crece la endibia es en una tierra ligera con mucha materia orgánica que ayude a retener la humedad. Aunque crece bien a pleno sol, también tolera algo de sombra, por lo que es ideal para cultivar entre plantas de porte más alto.

Siembra y plantación

Siembre las semillas de mediados de primavera a verano, bien directamente en la tierra o en bandejas de alveolos en condiciones más cálidas para una planta-

ción más tardía. Este último método suele ser el preferido, ya que la germinación suele ser irregular y también se previene el espigamiento (la planta empieza a producir flores en vez de hojas), lo que suele ser un problema en los días frescos de la primavera. Las siembras tardías suelen espigarse menos y pueden cosecharse hasta bien entrado el otoño. Además, como las hojas pueden tolerar heladas suaves, la endibia resulta ser un práctico cultivo tardío para ensaladas. Tenga cuidado al trasplantar las plántulas, ya que no toleran bien la perturbación de las raíces. Deje una distancia entre plantas de 35 cm.

Una alternativa a cosechar plantas enteras es cultivar la endibia como una planta de corte y rebrote, especialmente la achicoria pan de azúcar.

Cuidados del cultivo

La endibia tiene la apariencia de una lechuga y crece muy rápido, así que no le afectan muchas enfermedades y plagas, con excepción de las más habituales: babosas, caracoles y algunas orugas ocasionales. Las plantas también tienen la costumbre de espigarse, particularmente si la tierra se seca o si las plantas se iniciaron demasiado pronto en primavera; a partir de mediados de verano no suele ser un problema.

La endibia belga forma una roseta suelta y tiene una raíz profunda, y el radiquo y la achicoria pan de azúcar forman cogollos de hojas. Riegue las plantas durante periodos secos y aplique un fertilizante rico en nitrógeno si el crecimiento se entelatece.

El sabor amargo de la endibia a veces se agradece en las ensaladas, pero puede eliminarlo si la cocina al vapor, la hierva o, mejor aún, la blanquea, excluyendo la luz de todas las partes de la planta. Para las variedades que presentan cabezas abiertas, el mejor método es



LA ENDIBIA INCORPORA un toque italiano, fuerte y colorido, a las ensaladas. Si el sabor es demasiado amargo, puede cocinar las hojas al vapor, escaldarlas o hervirlas.



PARA CONSEGUIR UNA GRADACIÓN de colores, elija una variedad autoblanqueante de radiquo o achicoria pan de azúcar. Junte y ate las hojas para potenciar el efecto.

cubrir toda la parte central de la planta con un plato, lo que permite que la luz alcance las hojas externas. Para blanquear la planta entera, cúbrala con un cubo.

El radiquo y la achicoria pan de azúcar forman cogollos y son autoblanqueantes; para potenciar el blanqueo, junte y ate las hojas. Blanquee sólo las plantas que vaya a consumir, ya que se estropearán si las deja cubiertas demasiado tiempo. Este proceso tarda unos diez días.

Al forzarlas, las raíces profundas de la endibia belga producen una yema, que es lo que conocemos como endibia. Para forzarlas en el exterior sin tener que de-



PARA BLANQUEAR la planta entera, excluya toda la luz cubriéndola con un cubo. Este proceso debería tardar unos 10 días. No la deje demasiado tiempo o se estropeará.

senterrar las raíces, corte la cabeza frondosa de modo que quede un tocón de 5 cm. Utilice una azada para aporcar los tocones; al cabo de un par de semanas, se habrán formado endibias. Se suelen obtener mejores resultados de forzados en el interior. De esta manera, debe arrancar las plantas, plantarlas en una caja con turba húmeda y recortar las hojas a 1 cm de las raíces. Después, cubra las raíces con 23 cm más de turba y coloque la caja en un lugar oscuro y cálido.

La hora de la cosecha

Corte las plantas blanqueadas, ya que en cuanto retire la cobertura empezarán a retomar su color oscuro y su sabor amargo. Las hojas se conservan mejor que las de la lechuga una vez cortadas. Las endibias estarán listas para el consumo un mes después de haberlas cubierto.

Variedades recomendadas



Palla Rossa AGM

Clásico radiquo de cabeza grande y cogollo rojo muy denso, muy adecuado para coloridas ensaladas de otoño. Necesita estar expuesto a temperaturas frías antes de volverse rojo. Resistente al espigamiento.



Pan di Zucchero AGM

Achicoria pan de azúcar muy popular con hojas verdes y erguidas, y un cogollo alargado y denso. La parte central de la planta responde bien al blanqueamiento.

Pepinos *Cucumis sativus*

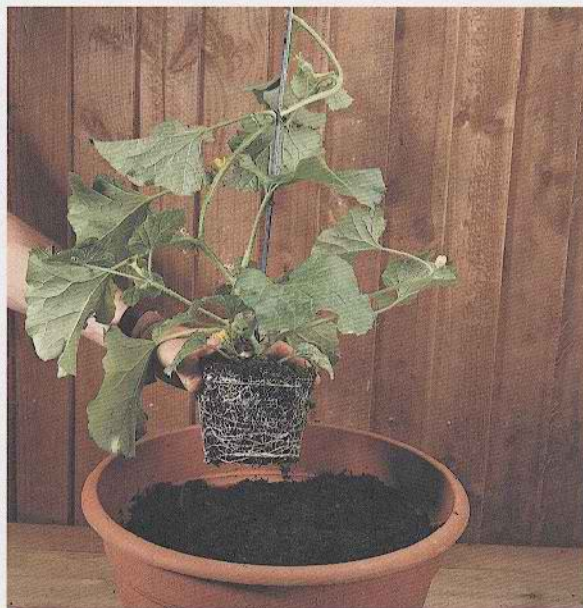


El sabor fresco y la textura crujiente de los pepinos cultivados en casa dejará pronto en evidencia a sus parientes del supermercado. Aunque los más suaves solían ser de interior, las nuevas variedades de exterior también dan frutos lisos, largos y con un sabor excelente. También merece la pena cultivar las variedades más antiguas de exterior, más pequeñas y con aspecto algo espinoso.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra												
Plant.												
Recolec.												

Los mejores sitios y suelos

Los pepinos requieren mucho sol, humedad y una buena tierra abonada con un fertilizante general. Se desarrollan bien en macetas grandes (10 litros como mínimo), en bolsas de cultivo y en la tierra. Los contenedores deben rellenarse con abono vegetal, rico y fresco, y los bancales necesitan mucha materia orgánica. Para evitar que se propaguen plagas y enfermedades, cultive ambos tipos en diferentes sitios cada año.



LOS PEPINOS DE INTERIOR requieren una tierra en excelentes condiciones. Riegue el recipiente y trasplante las plántulas. Intente no volver a regar hasta que hayan arraigado bien.

ENTUTORAR LOS PEPINOS

Los pepinos de invernadero y algunas variedades de exterior necesitan un entutorado a base de cañas o una malla. Ate los brotes regularmente y corte el ápice vegetativo cuando la planta alcance el extremo del soporte; despunte los brotes axilares cuando tengan dos hojas. Las variedades de exterior pueden extenderse por la tierra sin necesidad de tutores; la yema apical debe despuntarse cuando haya desarrollado cinco o seis hojas para favorecer la ramificación, y conviene extender un plástico negro por debajo de las plantas para proteger el cultivo.

Siembra y plantación

Los pepinos de invernadero pueden sembrarse directamente en la tierra, pero disfrutará de una cosecha más larga si inicia las plantas a finales de invierno o principios de primavera; también puede comprar plantones en primavera y principios de verano. Deje pasar de cuatro a cinco semanas entre la siembra y la plantación. Plante a principios de primavera en un invernadero con calefacción a una temperatura mínima constante de 21 °C; hágalo a finales de primavera si el invernadero no tiene calefacción. Siembre las semillas grandes, individual y verticalmente para prevenir que se pudran, a 1 cm de profundidad en macetas pequeñas con compost de siembra húmedo, y sitúelas en un lugar cálido. Deje que se desarrollen en un alféizar soleado o en un invernadero con calefacción. Evite regar en exceso; cuando se hayan abierto las primeras hojas verdaderas, trasplántelas a macetas de 13 cm. Las variedades de exterior inícielas a cubierto a finales de primavera, sembrando tres semillas por maceta pequeña. En zonas cálidas, siembre tres semillas a 2 cm de profundidad

donde vayan a crecer. Entresaque hasta dejar una sola planta y trasplante las macetas en cuanto se haya formado un cepellón. Plante en tierra húmeda y evite que la tierra esté en contacto con la base del tallo. Las campanas y las mantas estimulan el crecimiento.

Cuidados del cultivo

Riegue a menudo y aplique fertilizante líquido de uso general si las plantas no prosperan. Cuando los frutos engorden, abone semanalmente con un fertilizante para tomate. A cubierto, pulverice la tierra con agua en días calurosos.

La hora de la cosecha

Cuando los pepinos sean lo bastante grandes, córtelos y recójalos antes de la franja más calurosa del día para que conserven su frescura. Coseche con regularidad, ya que dejarlos en la planta frenará el desarrollo de otros.

Plagas y enfermedades

La enfermedad más problemática es el oídio. El polvo de azufre puede limitar el daño, pero deseche las plantas que estén muy afectadas. Combata la araña roja y la mosca blanca con lucha biológica.



COSECHE los pepinos cuando los extremos del fruto sean redondeados y los costados paralelos, y ya no sean puntiagudos.

Variedades recomendadas



Masterpiece AGM

Pepino color verde oscuro, bastante corto pero recto y de piel lisa, con un sabor y una textura excelentes.



Marketmore AGM

Esta variedad produce abundantes frutos de color verde oscuro, cortos y ligeramente espinados. Resiste bien a las enfermedades y puede cultivarse en el huerto o en contenedores grandes y bolsas de cultivo.



Carmen AGM

Variedad de cosecha abundante muy resistente a las enfermedades. Los frutos tienen una longitud media, son de verde oscuros y presentan una ligera nervadura.



Long Green Ridge

Variedad de cosecha abundante que produce frutos de color verde oscuro. Los pepinos son grandes y de apariencia irregular, y son excelentes para ensaladas.

Rábanos

Raphanus sativus



El rábano de verano es una hortaliza resistente y fácil de cultivar. Es de crecimiento rápido y madura en unas cuatro semanas. Las raíces pueden ser rojas, rosa o blancas, y con forma alargada, redonda o cilíndrica. Algunas variedades se cultivan por las vainas de las semillas, que se consumen crudas. Los de invierno de mayor tamaño y los orientales son excelentes hortalizas de invierno.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Recolección	*				*	*	*	*	*	*	*	*

Los mejores sitios y suelos

Los rábanos necesitan una tierra fértil que retenga la humedad. Evite que la tierra se seque si no quiere que se espiguen o desarrollen raíces duras. En pleno verano, crece mejor a la semisombra de otros cultivos.

Siembra y plantación

Los rábanos pueden sembrarse de principios de primavera hasta principios de otoño. Para siembras tempranas y tardías, utilice variedades tempranas y cúbralas con una campana o una manta. Esparza bien las semillas en surcos de 1 cm de profundidad regados. Entresaque las plántulas hasta que estén a 3 cm de distancia; una plantación muy densa puede provocar estiramientos y retrasar o impedir que las raíces se desarrollen.

Al ser cultivos de crecimiento rápido, los rábanos son ideales para hacer pequeñas siembras sucesivas durante toda la temporada, y pueden cultivarse entre



SEMBRAR SEMILLAS PEQUEÑAS implica que las hileras acabarán con muchas plántulas, pero es fácil entresacarlas.

SEÑALIZAR OTROS CULTIVOS

Los rábanos pueden usarse como cultivo de marcación de otros cultivos de germinación lenta, como las chirivías, para evitar perturbar las hileras al escardar. Siembre pequeñas cantidades alternas de semillas para que pueda sacar los rábanos sin perturbar las chirivías.

cultivos de crecimiento lento y utilizarse para rellenar huecos donde antes hubiera ensaladas o remolachas.

Los rábanos también pueden cultivarse como una planta de corte y rebrote para aprovechar sus hojas picantes. El mejor momento para cosechar el rábano de verano es cuando es pequeño y tierno.

Cuidados del cultivo

Riegue regularmente en periodos calurosos para evitar que las plantas se espiguen o se vuelvan leñosas. Un riego irregular puede provocar que las raíces se rajen, y un exceso de agua, un crecimiento exuberante.

La hora de la cosecha

Saque los rábanos en cuanto hayan madurado. No duran mucho en la tierra, pero se conservan bien en la nevera durante varios días en una bolsa de plástico. Córtelos en rodajas o rálloslos para consumirlos en ensaladas y bocadillos.

Plagas y enfermedades

Los rábanos son propensos a los ataques de la pulgilla, que perforan agujeros en las hojas. El daño suele ser superficial, pero los ataques pueden prevenirse cubriendo las plántulas con una manta o una malla de

plástico muy fina. Las plántulas también están expuestas a los ataques de babosas y caracoles, así como de la mosca de la col. Cuanto más tiempo permanezcan los rábanos en la tierra, mayor es la probabilidad de sufrir daños.

Otros rábanos

Rábano de invierno Más resistente y de color negro, se cosecha a finales de otoño o en invierno. Forma raíces más grandes que el rábano de verano. La siembra directa queda restringida a mediados y finales de verano. Las siembras tempranas suelen espigarse, mientras que las tardías pueden no desarrollarse lo suficiente. Los rábanos de invierno pueden dejarse en la tierra siempre que tenga un buen drenaje y que los proteja de las heladas fuertes; es necesario hacer una siembra a finales de verano. Siémbrelo como el rábano de verano, pero entresaque las plántulas hasta una distancia de 10 cm y deje 25 cm entre hileras. Coseche a partir de finales de otoño y durante todo el invierno.

Rábano oriental Este rábano de raíz grande tiene forma redonda o semirredonda y la carne puede ser roja, verde o blanca. Puede consumirse crudo, sofrito o co-



COSECHE LOS RÁBANOS sujetándolos por el rabillo y soltando las raíces con una horca, una pala o una estiqueta plástica. No los deje mucho tiempo en la tierra después de madurar.

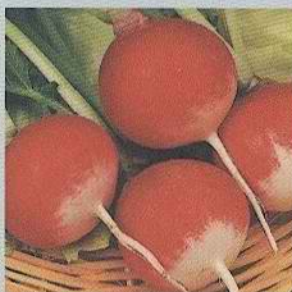
cinado. Tiene una textura y un sabor diferente al rábano de verano. El rábano mooli presenta raíces largas, blancas y cilíndricas. Algunos rábanos de este tipo, como el 'Long White Icicle', pueden consumirse antes de madurar. Siémbrelo igual que el rábano de invierno y entresaque las plántulas a 20-30 cm. Las plantas tardarán unas ocho semanas en madurar, pero se conservan bien en la tierra.

Variedades recomendadas



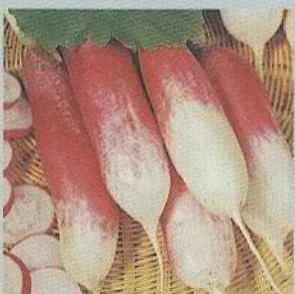
Marabelle AGM

Variedad de hojas pequeñas con raíces tempranas de color rojo intenso, redondas y pequeñas. Muy sabrosa y fácil de cultivar.



Sparkler AGM

Variedad cilíndrica de color rojo con las puntas blancas. En principio el sabor es suave, pero se volverá picante si se deja en la tierra.



French Breakfast 3 AGM

Raíces de tamaño mediano ligeramente achatadas con la base de color blanco. Fáciles de cultivar, crecimiento estable y maduración rápida.



Scarlet Globe AGM

Rábano de crecimiento rápido con raíces de color rojo intenso y carne blanca y crujiente. Muy apreciado y conocido.



Tomates

“ Imagine las orillas de un río peruano, envueltas por la niebla, con una temperatura suave y constante. Las condiciones perfectas para los tomates. De aquí es de donde provienen la mayoría de las especies de tomate, incluidos sus descendientes directos que cultivamos y comemos en la actualidad.

Sorprendentemente, el tomate no siempre ha sido popular. En Perú se ignoró durante mucho tiempo, donde crecía silvestre, pero viajó una y otra vez hasta Nuevo México, donde se cree que se empezó a cultivar para su consumo hacia el año 400 d.C. Los aztecas lo cultivaron y, en el siglo XVI, se introdujo en España junto a la patata, la berenjena y el maíz. Cuando Nápoles cayó bajo dominio español unos años después, se estrenó en lo que pasaría a convertirse en Italia.

NO HAY NADA QUE SUPERE el sabor y el aroma penetrante de los tomates frescos y brillantes recién cogidos de la parra.

Los tomates aparecen descritos en el Herbario de John Gerard como ‘manzanas del amor’. El tomate estaba considerado como un alimento afrodisíaco, motivo por el cual también se denominaba en francés ‘pomme d’amour’ y, en latín, ‘pomum amoris’, actualmente ‘pomodoro’. En algunos círculos lo trataban con desconfianza por su parecido con la belladona, muy tóxica, y con la mandrágora que, según la leyenda, grita si la arrancas de la tierra.

Finalmente, su sabor venció a las dudas y actualmente es la hortaliza o fruto más estudiado. Los tomates son buenos para la salud y, contienen muchas vitaminas A y C. En algunas zonas de Europa, casi todo el tomate comercial se cultiva en invernaderos. Necesitan calor para cultivarse con éxito. Si elige variedades de exterior, inicie los tomates temprano y póngalos en el lugar más caluroso para obtener una buena producción. China produce 20 millones de toneladas de tomates al año.

Mi madre solía cultivar algunas plantas de tomate. Sus variedades preferidas eran la ‘Golden Sunrise’ y la ‘Gardener’s Delight’ por su sabor, pero también porque maduraban bien. Y cuando uno cultiva sus propias hortalizas, el sabor es lo que importa.

Cuando tuvimos nuestro primer invernadero, cultivé tomates y a nuestra hija mayor, Annie, le apasionaron. La maduración de los tomates coincidió con sus primeros pasos, y solíamos descubrirla dentro del invernadero con las mejillas cubiertas de tomate.

”





Tomates

Lycopersicon esculentum



Mucho antes de que se embarque en el cultivo de tomates, debe tener claro si los va a cultivar en el exterior o bajo la protección de un invernadero. Éste es un aspecto fundamental: sus probabilidades de éxito serán escasas si intenta cultivar una variedad de interior en el exterior. Si lo hace bien, lo más seguro es que esté recogiendo tomates hasta los últimos días del verano, saboreando esas últimas gotas afrutadas de sol antes de que se establezca el otoño.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra		■	■	■								
Plant.*						■	■					
Recolec.*								■	■	■	■	

Diferentes tipos de tomate

Existen cientos de variedades de tomate disponibles para los agricultores, lo que contribuye a toda una vida de experimentación. Los frutos son muy variados: los hay pequeños tipo cherry y gigantes tipo *beefsteak*; de color amarillo, rojo y morado; y redondos, achatados o alargados. El sabor también es variado y pueden ser casi insípidos, dulces o muy sa-



CORDÓN DE CULTIVO de tomates trepadores en macetas. Las de barro son una buena opción ya que es difícil que se vuelquen. Los tutores son imprescindibles para guiar el crecimiento.

brosos. No todos los tipos se dan bien en el exterior. Las propias plantas pueden ser trepadoras o arbustivas. Las trepadoras son ideales para los invernaderos, pero requieren tutores, mientras que las arbustivas son más compactas. Las variedades para cestos colgantes y recipientes crecen compactas. Algunas variedades, particularmente las antiguas, reúnen características tanto de las trepadoras como de las arbustivas.

Los mejores sitios y suelos

Se pueden cultivar a cubierto, en el exterior e incluso en cestos colgantes y jardineras de ventana. Los que se cultiven en invernaderos, miradores e incluso en un porche producirán frutos antes y durante más tiempo. Cuando cultive las plantas en el exterior, es esencial que estén en un lugar soleado y protegido. Una tierra fértil es también esencial, y los tomates se dan de maravilla en bolsas de cultivo o en contenedores grandes con compost vegetal. Las plantas que se cultiven en la



CULTIVAR CALÉNDULA junto a los tomates en el invernadero aparentemente disuade al pulgón. El fuerte olor de la caléndula actúa como repelente de las plagas, o como un imán.

PLANTAR TOMATES EN BOLSAS DE CULTIVO



1 SÍTUE LA BOLSA en un lugar soleado y haga dos cortes en forma de cruz; retire el plástico para dejar a la vista el compost.



2 DISTANCIE LOS CORTES unos 45 cm. No trate de juntar más las plantas o se darán sombra unas a otras.



3 ABRA AGUJEROS en el compost y acomode cuidadosamente las plántulas (generalmente deberían ser más robustas que la que aquí se muestra y estar formando ya las primeras flores).



4 CONTINÚE PLANTANDO, con cuidado de no dañar las raíces ni los tallos, y después riegue. Fije tutores fuertes por encima de las plantas, a los que pueden atarse los nuevos tallos.

tierra se desarrollarán bien siempre que la tierra se haya abonado con mucha materia orgánica y con un fertilizante para tomate. Si es previsible que los tomates ocupen el mismo lugar durante varios años, cultivar en contenedores o en bolsas es la mejor opción, ya que de lo contrario podrían desarrollarse plagas y enfermedades en la tierra.

Siembra y plantación

Las plantas robustas necesitan mucha luz. Plántelas en un sitio muy luminoso y separadas unas de otras de forma que las hojas no se toquen. Si se estiran, plántelas a más profundidad. Trasplante los tomates, sólo cuando haya pasado el riesgo de heladas. Siembre bien espaciadamente ocho semanas antes de la fecha de plantación, en una maceta o bandeja con compost

de siembra húmedo. Cúbralas con una capa de compost de siembra, sitúe el recipiente en una bolsa de polietileno (etiquetada si va a cultivar más de una variedad) y póngala en un sitio cálido. Espere varios días y después compruébelas diariamente para ver si hay indicios de germinación. Cuando salgan los brotes, traslade el contenedor a un lugar cálido y bien iluminado y deje que las plántulas crezcan. Cuando tengan un tamaño adecuado para manipularlas, trasplántelas individualmente a macetas de 8 cm y mantenga el abono vegetal siempre húmedo.

Los tomates germinan con facilidad y seguramente se encontrará con un montón de plántulas, así que conserve sólo unas cuantas de reserva para situaciones de emergencia. Trasplante las plantas jóvenes cuando midan unos 15-23 cm con una distancia de plantación

LUCHA BIOLÓGICA

Las plantas cultivadas bajo cristal son susceptibles al ataque de mosca blanca y araña roja. La primera presenta un aspecto inicial como de motas de polvo blanco suspendidas en el aire. La pequeña avispa parasitaria, *Encarsia formosa*, está disponible como control biológico contra la mosca blanca. Se dice que plantar caléndula o albahaca en macetas junto a los tomates ayuda, ya sea porque el fuerte olor las disuade, o porque la mosca blanca prefiere plantas de olor intenso y ataca a estas últimas en vez de a los tomates. Aunque supuestamente funciona, no hay nada probado, pero experimentar no causará ningún daño. Las plagas de araña roja se reconocen porque las hojas adquieren un brillo plateado y empiezan a aparecer telas blancas, finas y sedosas alrededor de las hojas y los tallos. Además de pulverizar agua con regularidad, puede probar el control biológico *Phytoseiulus persimilis*, un ácaro depredador. La lucha biológica puede ser muy eficaz si se introduce a tiempo.

de 45 cm. En un invernadero con calefacción a 18 °C, la plantación puede hacerse a partir de mediados de febrero; en un ambiente protegido sin calefacción, comience a mediados de primavera; y en el exterior, espere hasta principios de verano. Guíe los tomates trepadores con cañas, cordel u otro soporte adecuado. Plante tres tomates colgantes en cada cesto de tamaño mediano o grande, o en una jardinera de ventana.

Cuidados del cultivo

Los tomates requieren mucha agua y nutrientes, y la tierra debe estar siempre húmeda. Evite fluctuaciones en el estado de humedad de la tierra, ya que los frutos podrían rajarse, y las condiciones de sequedad podrían provocar podredumbre apical. Abone regularmente con un fertilizante específico para tomate. Tanto los tomates arbustivos como los colgantes no requieren mucha atención, pero los trepadores hay que atarlos regularmente y despuntar los brotes axilares para que la energía de la planta se concentre en los frutos. Elimine las hojas amarillas de la parte inferior de la planta conforme vayan apareciendo. El mildiu puede ser devastador en los cultivos de exterior: primero ennegrece las hojas, después los tallos y los frutos, y por

Variedades recomendadas



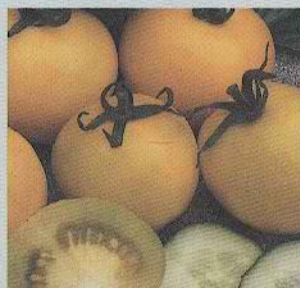
Sungold

Tomate cherry excepcionalmente dulce de color rojo anaranjado que rendirá al máximo si le da algo de protección. Es una variedad trepadora algo resistente a los virus.



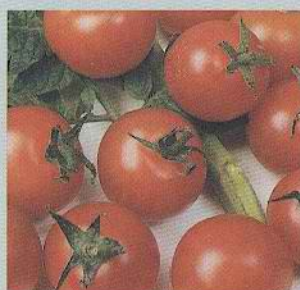
Gold Nugget AGM

Tomate cherry muy sabroso de crecimiento arbustivo. Los frutos tienen una tonalidad amarilla dorada y producen abundantes cosechas tempranas



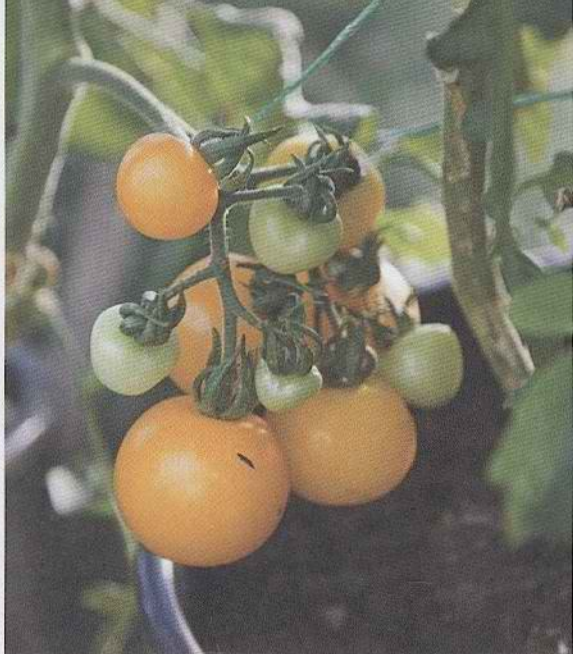
Golden Sunrise AGM

Estos tomates amarillos poco habituales tienen un tamaño medio y crecen en plantas trepadoras. Tienen un agradable sabor afrutado y aportan color a las ensaladas de verano.



Tornado AGM

Se da bien tanto en contenedores como en la tierra. Puede entutorarse con cañas cortas o dejar que se extienda. Tendencia arbustiva.



RECOJA LOS TOMATES cuando hayan madurado por completo, pero no los deje demasiado tiempo o se rajarán. Puede madurar los frutos verdes en un alféizar soleado.

último mata a la planta. Un tratamiento a tiempo puede ser eficaz: retire y destruya las hojas infectadas y pulverice un fungicida a base de cobre o mancozeb. Los tomates cultivados bajo cristal a veces sufren ata-

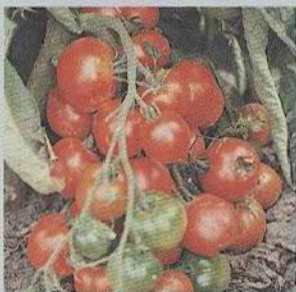
ques de mosca blanca, áfidos y araña roja. Los controles biológicos son muy eficaces contra estas plagas si se introducen a tiempo (véase el recuadro en la página anterior). Utilice trampas adhesivas amarillas para una valoración del peligro. Los insecticidas a base de aceite o jabón son bastante eficaces para reducir el tamaño de la plaga.

La hora de la cosecha

Coseche los frutos cuando hayan madurado por completo y el color sea homogéneo; no deje los tomates maduros mucho tiempo o se ablandarán y rajarán. Al final de la temporada, las plantas en invernaderos de exterior sin calefacción acumularán frutos verdes. Puede recogerlos y madurarlos en el alféizar soleado de una ventana, o en un cajón con un par de pieles maduras de manzana o plátano: desprenden etileno, un gas que induce la maduración.

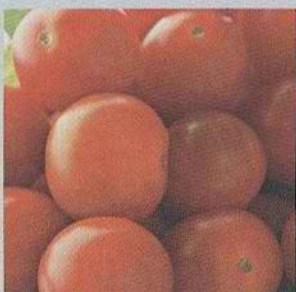
Guardar y cocinar

Si almacena los tomates en la nevera, sáquelos con tiempo para disfrutar al máximo su sabor. El excedente puede utilizarse para hacer salsas.



Outdoor Girl AGM

Variedad de maduración temprana que crece bien en el exterior. Es trepadora y produce racimos de tomates rojos y redondos con buen sabor.



Gardener's Delight AGM

Tomate cherry trepador que tiene un sabor dulce excepcional. Las plantas producen largos racimos de frutos y pueden cultivarse bajo cristal o en un lugar cálido del exterior.



Olivade AGM

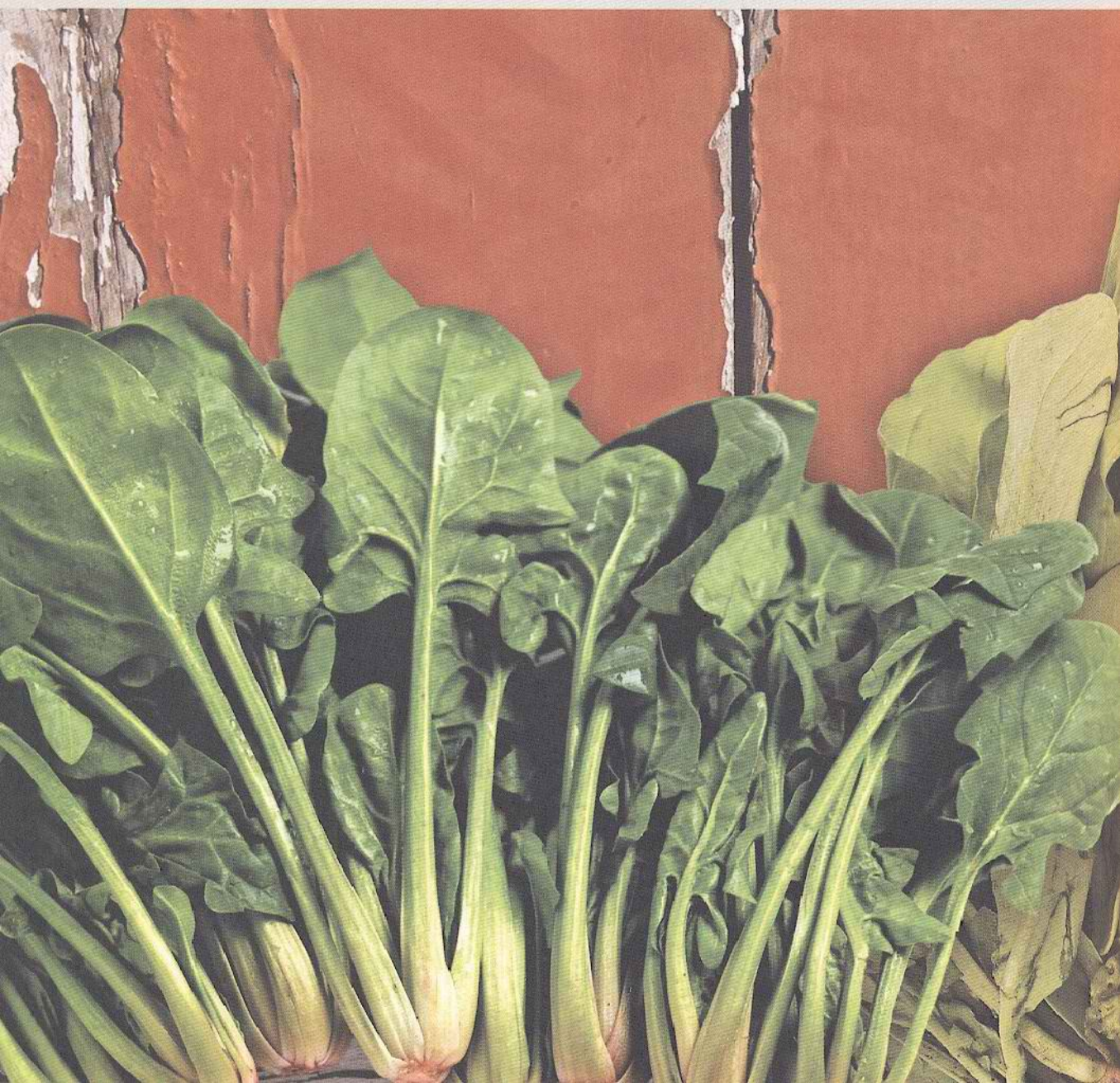
Variedad de maduración temprana que produce cosechas abundantes de tomates de pera grandes y de color rojo oscuro en plantas trepadoras. Son jugosos y afrutados, y tienen buen sabor. Cultivo de exterior o bajo cristal.



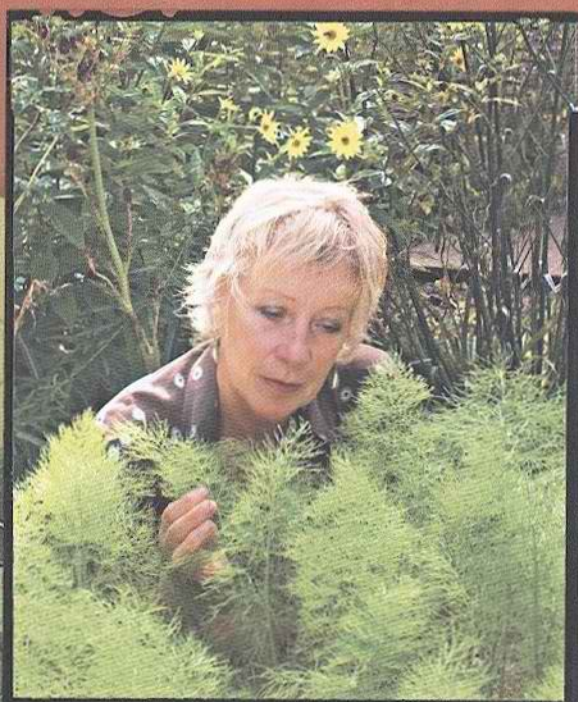
Summer Sweet AGM

Variedad de maduración muy temprana que produce cosechas abundantes de atractivos tomates de pera rojos, pequeños y jugosos. Cultivo de exterior o bajo cristal.

Espinacas y acelgas



Las espinacas y las acelgas son cultivos incondicionales del huerto y siempre le proporcionarán un abastecimiento continuo de hojas verdes durante casi todo el año. Son muy adaptables y las hojas pueden cosecharse pequeñas como un cultivo de corte y rebrote para ensaladas, o dejar que crezcan para cocinarlas. Son especialmente ricas en hierro y una buena fuente de ácido fólico. En invierno es cuando estas dos plantas son de más utilidad, ya que las demás hortalizas de hoja escasean. El único momento del año cuando no crecen bien es en pleno verano, ya que tienden a espigarse.



Acelgas

Beta vulgaris subsp. *cicla* var. *cicla*



La acelga crece bien incluso en las condiciones más duras de las regiones más septentrionales y produce hojas sabrosas y nutritivas de manera continuada. De hecho, es una planta bianual y desarrollará hojas hasta bien entrado el segundo año si la dejamos, pero para que el crecimiento sea fuerte y las hojas tiernas y succulentas, es recomendable hacer dos siembras al año.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				*	*	*	*					
Plant.					*	*						
Recolec.					*	*	*	*	*	*	*	*

Los mejores sitios y suelos

Las acelgas toleran cierta sombra, particularmente en verano, y crecen bien en una tierra húmeda, aunque toleran más la sequedad que la espinaca. La fertilidad es importante, y el crecimiento será más fuerte y las hojas de mayor calidad si la tierra tiene bastantes nutrientes. Antes de sembrar, remueva bien la tierra e

¿COLOR Y SABOR?

La acelga es la más fácil de cultivar y también es la más resistente al calor, pero no es la que mejor sabe. Por el contrario, la acelga suiza (véanse páginas 188-189), y su fascinante gama de tallos de colores, tiene un gran valor ornamental y un sabor más característico. La espinaca (véanse páginas 186-187) es la que más sufre con el calor, pero su sabor y textura superiores hacen que merezcan la pena las dificultades.

incorpore mucha materia orgánica bien descompuesta y un fertilizante de uso general.

Siembra y plantación

Una siembra en primavera le dará hojas durante todo el verano, pero la más importante es la siembra de mediados a finales de verano, que producirá hojas durante todo el invierno hasta principios de la primavera siguiente. Para tener plantas en verano, puede hacer una siembra a cubierto en bandejas a principios de primavera. Trasplántelas al exterior cuando la tierra haya empezado a calentarse. Más fácil aún, espere a que la tierra esté suficientemente caliente y haga una siembra directa en el exterior.

Si lo que quiere son hojas grandes, distancie bien las plantas para que puedan expandirse. Haga una siembra en hileras a 45 cm, con una distancia entre plantas de 30-38 cm, dejando un par de ellas más juntas como reserva. Una buena distancia de plantación también ayuda a prevenir el mildiu. Las plántulas pueden tardar en aparecer, hasta un par de semanas. Cuando lo hagan, entresaque hasta dejar la más robusta de cada grupo. Si quiere hojas pequeñas



LAS ACELGAS COCINADAS se reducen mucho así que cuanto más grande sea el bancal de acelgas, mejor. Entresaque las plántulas para evitar hacinamientos y prevenir el mildiu.

para ensalada, cultive la acelga como planta de corte y rebrote. Abra un surco de 2 cm de ancho y siembre las semillas bien esparcidas a lo largo y ancho del surco.

Cuidados del cultivo

La acelga puede cosecharse durante todo el año a partir de tan sólo dos siembras al año. Aunque producirá hojas durante todo el invierno, las hojas son más tiernas si se les da algo de protección. Use un politúnel o cubra las hileras con una campana o una manta instalada sobre un túnel. Si cubre las plantas directamente con la manta, las hojas podrían resultar dañadas; en épocas de heladas pueden congelarse si están en contacto directo con la manta. Proteja para mantener a los pájaros alejados.

La hora de la cosecha

Las hojas podrán cosecharse a partir de ocho semanas después de la siembra. Si la planta es grande, puede



LAS HOJAS BRILLANTES Y CRESPADAS de la acelga son ricas en hierro y ácido fólico. Una siembra a mediados o finales de verano proporciona un buen abastecimiento para el invierno.

arrancarla entera o bien coger un par de hojas cada vez. Si la cosecha entera, tenga cuidado de no hacer el corte demasiado abajo para que la planta pueda rebrotar.

Para cosechar las plantas de corte y rebrote para ensaladas, sostenga las puntas de un manojo de hojas con una mano y con unas tijeras corte la base de las hojas. No corte demasiado abajo: deje parte de los tallos para que la planta pueda volver a crecer. Recoja hojas para ensalada cuando sean pequeñas y consúmalas lo antes posible. Es mejor hacer cosechas pequeñas y frecuentes recogiendo únicamente lo que necesite para cada comida.

Guardar y cocinar

Las hojas se conservarán bien en la nevera durante un par de días, y puede congelarlas antes o después de haberlas cocinado. El tiempo de cocción de las acelgas es algo mayor que el de las espinacas, pero aun así las hojas se ablandan y se vuelven tiernas enseguida.



UN HUERTO EN MACETAS. Puede reunir una sorprendente variedad de plantas en una maceta de un tamaño considerable, incluidos albahaca, acelgas y tomates.



Espinacas y acelga suiza

“ Muchas personas tienen sentimientos muy fuertes hacia las espinacas. O les encantan o las odian, y a mí me encantan. En nuestro puesto del mercado, hace años solíamos vender el excedente de nuestras espinacas, y nos quedábamos sin ellas casi nada más llegar. Después cultivamos acelgas porque aquí se dan mucho mejor; de hecho, podemos cosecharlas durante todo el año. El objetivo es cosechar con regularidad para generar una producción continua de hojas frescas.

La acelga está muy relacionada con la acelga suiza y la remolacha. Sus hojas son algo más gruesas y más sustanciosas que las de la espinaca. Esta última es un cultivo de crecimiento rápido, deliciosa cuando las hojas son jóvenes, y se puede comer cruda en ensalada o ablandarla a fuego lento durante un minuto como mucho. En los veranos calurosos se espiga con facilidad, mientras que la acelga rara vez lo hace. Incluso en mi tierra, bien preparada y abonada, aprovecha la mínima oportunidad para florecer. Seguramente lo mejor sea sembrarla en contenedores y disfrutarla cuando las hojas son muy tiernas.



LA ACELGA tiene tan buen aspecto como sabor, es increíblemente fácil de cultivar y tolera bien la falta de atención.

La acelga suiza se ha convertido en un cultivo esencial en los huertos, aunque la sorprendente variedad de hojas color carmesí con su nervadura roja brillante no puede compararse en sabor con la sencilla hoja verde de la acelga con su nervadura blanca. Pero sea cual sea el color que elija, su cualidades estéticas son siempre un deleite para la vista. Hay muchas mezclas de semillas, incluidas la 'Rainbow' y la 'Bright Lights', que presentan un nervio principal muy colorido y venas de color amarillo brillante, rosa escandaloso y bermellón intenso. Es difícil no quedar fascinado al contemplar los

luminosos tallos de la acelga suiza. No puedo resistirme a cultivar la acelga en contenedores mezclada con la tropical *Ricinus communis*, guindillas moradas y rojas, y dalias de color rojo.

La acelga suiza también es un manjar. Como la hoja se cocina más rápido que el nervio central y los tallos, cocínelos por separado (esto también se aplica a la acelga). Sírvalas calientes con mantequilla o frías con unas gotas de aceite de oliva y vinagre balsámico. ”



Espinacas

Spinacia oleracea



Las hojas de espinaca están entre las mejores para consumirlas crudas en ensalada. Si deja que se hagan grandes, están deliciosas cocinadas. La espinaca sufre en verano y no es tan buena como la acelga para cultivarla durante todo el año, pero si las condiciones son idóneas, elije las variedades adecuadas y hace siembras sucesivas, podrá tener hojas frescas durante todo el año.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra		■	■	■	■	■	■	■				
Recolec.			■	■	■	■	■	■	■			

Los mejores sitios y suelos

La espinaca presenta los mismos requerimientos que la acelga (véase página 182), con la excepción de que la espinaca es una *prima donna* que se niega a actuar si las condiciones no son adecuadas. Necesita mucha humedad y nutrientes en las raíces, así que aplique un fertilizante de uso general y no trate de cultivarla en tierra seca y poco fértil. Incorpore a la tierra mucha materia orgánica antes de la siembra, y dele algo de

sombra en verano para que la tierra se mantenga fresca y húmeda. Considere la opción de intercalarla entre cultivos más altos, que proyectarán una sombra parcial durante el sol de mediodía. A la espinaca no suelen afectarle muchos de los problemas transmitidos por la tierra y puede ocupar cualquier lugar en la rotación de cultivos. Sin embargo, el mildiu resulta un problema en periodos húmedos y cálidos.

Siembra y plantación

Si le gusta la espinaca, sea generoso en la siembra para poder recoger grandes manojos para cocinar al vapor o en el wok. Siembre directamente en la tierra donde

Variedades recomendadas



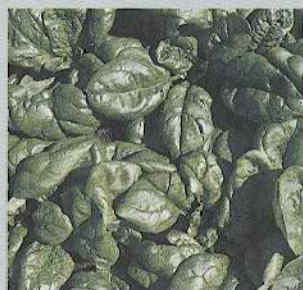
Scenic AGM

Variedad de producción abundante con hojas grandes de color verde brillante, muy adecuada como cultivo de corte y rebrote. Resistente al mildiu.



Bordeaux

Hojas muy atractivas de color-verde oscuro que contrastan con el rojo de la nervadura de las hojas y tallos. Ideal como brotes en ensaladas.



Toscane AGM

Espinaca de producción abundante y maduración tardía, con hojas suaves y bonitas. Lenta en espigar.



Medania AGM

Variedad de hojas grandes, redondas y ligeramente arrugadas. Lenta en espigar incluso con tiempo caluroso.



PARA LA PRIMERA COSECHA DEL AÑO de espinaca, siembre después de mediados de primavera, pero no más tarde del comienzo del verano, ya que las semillas no germinarán.

vayan a crecer, en surcos de 1 cm de profundidad y en hileras a 30 cm de distancia. Como la espinaca no germina fácilmente con calor y tiende a espigarse si se siembra pronto, haga varias siembras de mediados de primavera a principios de verano para cosechar hojas en verano, y vuelva a sembrar en otoño para tener abastecimiento en invierno. Pero puede obtener hojas durante todo el año con las condiciones idóneas y las variedades adecuadas. Haga siembras sucesivas de pequeñas cantidades cada dos semanas para un abastecimiento continuo de hojas frescas.

Para cultivar plantas más grandes, siembre pequeños grupos de un par de semillas a 15 cm de distancia. Entresaque hasta dejar una plántula por grupo una vez que todas germinen. Para cultivar pequeñas hojas para ensalada, abra un surco ancho y siembre las semillas esparcidas a través del surco. No debería tener que entresacar las plántulas.

La hora de la cosecha

Mantenga las plantas bien regadas en todo momento para evitar que se espiguen en detrimento de las hojas.



LA PESADILLA DE CUALQUIER AMANTE DE LAS ESPINACAS. Un bancal de espinacas sembrado demasiado pronto, resulta en un montón de plantas espigadas que florecen con rapidez.

Cuando una planta se espigue, no hay mucho que pueda hacer excepto arrancarla. Elimine con regularidad las malas hierbas e instale un acolchado para retener la humedad. Si las plantas pierden vigor, aplique un fertilizante rico en nitrógeno. Si los pájaros son un problema, quizá tenga que cultivar la espinaca bajo una malla.

Guardar y cocinar

La espinaca es la planta gourmet del grupo que produce hojas de sabor delicado y textura suave, y que están especialmente buenas crudas.

Cualquiera que sea el tamaño de las hojas que coseche, métalas directamente en una bolsa de plástico para que se conserven frescas y succulentas. Guárdelas en la nevera lo antes posible. La espinaca se congela bien, ya sea cocinada o cruda.

Puede cocinar al vapor o bien sofreír las hojas antes de consumirlas. Si prefiere la espinaca cocinada, recuerde que las hojas se quedan reducidas a prácticamente nada al calentarlas.

Plagas y enfermedades

Aparte de las medidas preventivas habituales contra babosas y caracoles, que devorarán las plántulas emergentes, los pájaros suelen atacar los cultivos jóvenes. Si resultan éstos ser un problema, cubra las plantas con una malla. La espinaca también es vulnerable al mildiu. Puede distanciar más los cultivos entre sí para mejorar la ventilación o bien cultivar variedades resistentes.

Acelga suiza

Beta vulgaris subsp. *cicla* var. *flavescens*



Los tallos coloridos de la acelga suiza –amarillos, rosas, blancos y naranjas– son su mayor atractivo en las ensaladas o en la cazuela. El color también se puede aprovechar para bordear bancales de hortalizas o dar vida a parterres. Tolera mejor el calor que la espinaca y crece bien en verano, aunque suele estar más presente en la cocina durante el invierno, cuando se aprecia más el color.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				*	*	*	*	*				
Plant.					*	*						
Recolec.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Los mejores sitios y suelos

Lo ideal es cultivar la acelga suiza en un lugar abierto y en una tierra húmeda y fértil. Puede estar en producción durante mucho tiempo; es importante mejorar la tierra antes de plantar si tiene intención de dejar las plantas en la tierra durante un periodo prolongado, en vez de hacer siembras sucesivas a lo largo del año.

Siembra y plantación

Quando cultive plantas individuales para producir hojas grandes para cocinar, siembre en una bandeja de siembra y trasplante las plántulas una vez hayan germinado. Deje una distancia entre ellas de 45 cm. Siembre a finales de primavera para las cosechas de verano y otoño, y a finales de verano para la cosecha de invierno, aunque la primera siembra seguirá en producción hasta bien entrado el invierno. Las siembras para el cultivo de plantas de corte y

LA ACELGA SUIZA se presenta en una gama de colores llamativos y ostentosos ideales para los parterres florales.



HOJAS PARA ENSALADA

Las hojas para ensalada deben cosecharse cuando son jóvenes, y no deberían medir más de 5 cm si se van a consumir crudas. Coja el manojo con una mano y corte los tallos con unas tijeras afiladas. Tenga cuidado de no cortarlos muy cerca de la tierra, ya que si los deja muy cortos la base no podrá rebrotar. Las hojas estarán en su mejor momento si las consume el mismo día de la cosecha; se pasan con rapidez si las guarda en una bolsa en la nevera.

rebrote deben hacerse directamente en la tierra con las mismas distancias de plantación. Abra un surco ancho y esparza las semillas.

Cuidados del cultivo

La acelga suiza es una de las hortalizas más fáciles de cultivar. Elimine las malas hierbas y mantenga la tierra húmeda durante periodos calurosos para obtener hojas de primera calidad, aunque la planta soportará cierta sequía. Durante el invierno, las plantas producirán hojas de la mejor calidad si las protege de las condiciones más duras. Pueden espigarse con tiempo más caluroso o si no las corta regularmente, pero son tan vigorosas que puede cortarlas al ras y volverán a producir hojas ricas y sabrosas.

La hora de la cosecha

Coseche las hojas grandes para cocinar, pero no las corte demasiado cerca de la planta. También puede



CUANDO RECOJA ACELGA AMARILLA, utilice unas podaderas afiladas para desprender las hojas, pero no corte demasiado cerca de la planta.

cortar la planta entera para cocinar pero, de nuevo, haga el corte 5 cm por encima del tallo para que la planta pueda rebrotar.

Las hojas externas de las plantas que no estén protegidas durante el invierno pueden resultar dañadas, en cuyo caso debe cosechar sólo las hojas interiores, dejando las otras a modo de protección.

Guardar y cocinar

Las hojas grandes también pueden congelarse, crudas o cocinadas, pero no congele las que vaya a consumir en ensaladas. Las hojas grandes pueden cocinarse enteras al vapor, pero los tallos de las hojas tardan más tiempo en cocinarse. Lo ideal es cocinarlos por separado, pero si no, puede trocear los tallos y echarlos al vapor unos minutos antes.

Variedades recomendadas



Bright Lights AGM

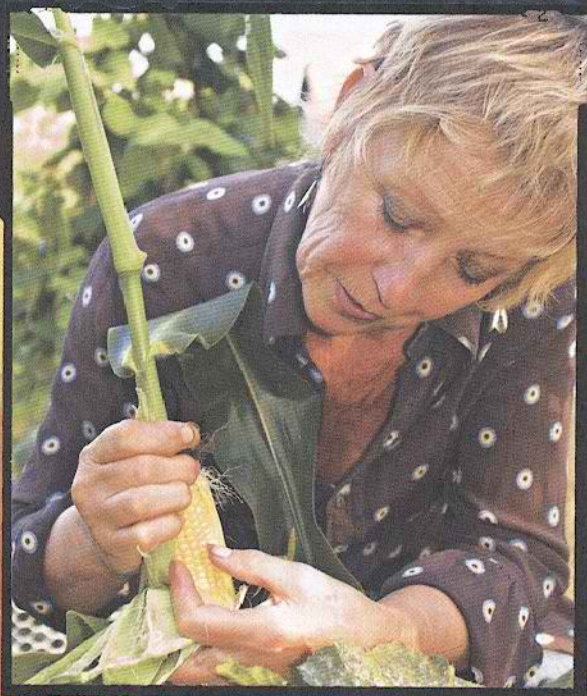
Esta es una buena mezcla de variedades fiables y coloridas, incluidas rojas, amarillas y blancas. Muy ornamental y decorativa.



Rhubarb Chard AGM

Los extraordinarios tallos de color rojo intenso de esta variedad tienen un color uniforme y las cosechas son abundantes. Precioso cultivo de hoja.

Calabazas, calabacines, calabacitas y maíz dulce



A pesar de que las calabazas de invierno, las de verano y el maíz dulce no estén relacionados, son excelentes compañeros de cultivo. Las calabazas y el maíz proceden de América Central y del Sur, donde se han cultivado durante miles de años. Al igual que los calabacines, se desarrollan mejor en veranos largos y calurosos, y prefieren el lugar más soleado del huerto. Las semillas deben sembrarse y germinarse en un ambiente protegido de las heladas (en un invernadero o en el alféizar soldado de una ventana), y sólo deben trasplantarse cuando haya pasado todo riesgo de heladas y, si es posible, cuando la tierra haya empezado a calentarse.





Calabacines, calabacitas y calabazas de verano

“ Para unos resultados rápidos y una producción récord, son la mejor opción. Inícelos con protección para conseguir un crecimiento temprano, pero cuando las primeras plántulas asomen su primer par de hojas, será una planta que deberá tener en cuenta. Las semillas por sí solas ya son importantes. Siémbrelas por separa-

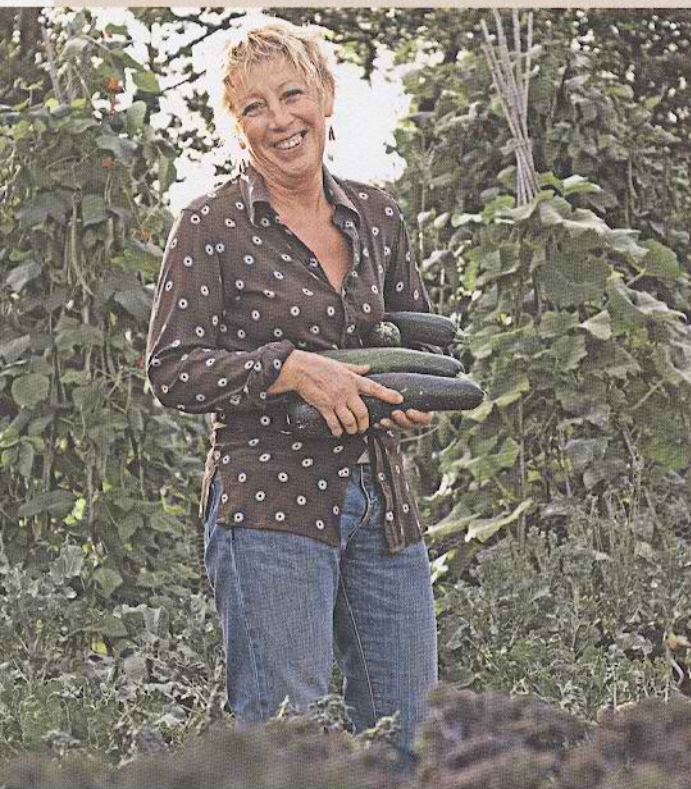
do, enterrándolas en compost de siembra en macetas individuales. En un lugar cálido, germinarán en unos días. Las semillas pueden sembrarse pronto, pero las plantas tienen un crecimiento vigoroso y pueden quedar sin fuerzas a mediados de verano; esté preparado para sembrar más y mantener el cultivo hasta otoño.

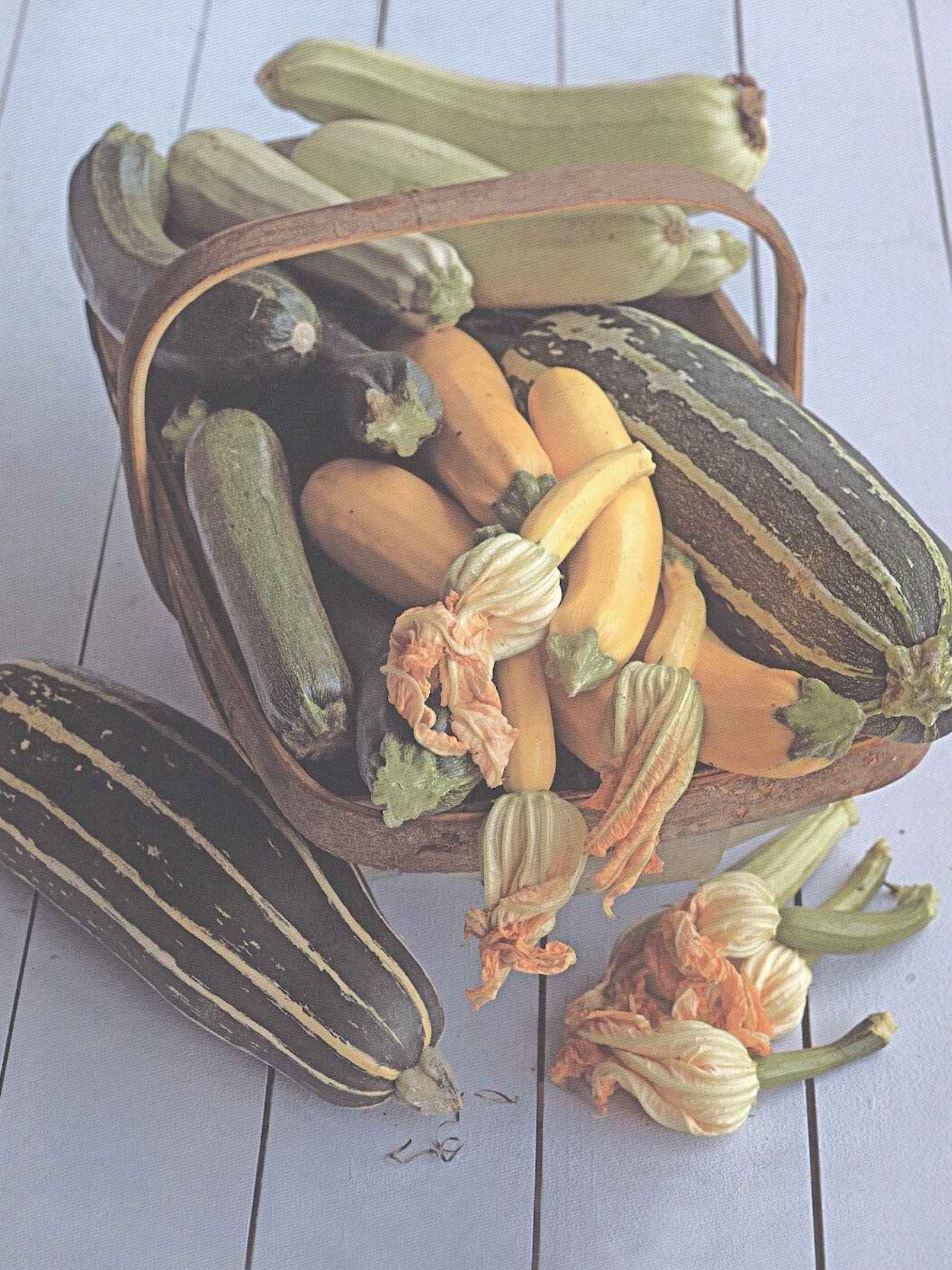
Todas las plantas de la familia de las cucurbitáceas se benefician de una tierra rica; la tierra debe estar repleta de estiércol o compost. Y como son plantas suculentas que las babosas adoran, no debe sacarlas al exterior hasta que sean bastante fuertes. Tanto las flores como el fruto son comestibles pero, a excepción de las calabacitas, el fruto es mejor cuando es pequeño y joven. Los frutos crecen muy rápido y el sabor dulce se va disipando. Cuando estén en pleno crecimiento, controle los calabacines y las calabazas a diario. Si deja pasar unos días, puede encontrarse con una multitud de calabazas o calabacitas demasiado crecidas.

Consuma calabacines y calabazas de verano cuando estén listos. Pruebe las flores y los frutos troceados en el risotto. Las calabacitas desarrollan una piel rayada muy atractiva, y pueden vaciarse y rellenarse con verduras

”

LOS CALABACINES, CALABACITAS Y CALABAZAS son increíblemente prolíficos y darán frutos de primera clase durante todo el verano.





Calabacines, calabacitas y calabazas de verano

Cucurbita pepo



Una única planta de este cultivo tan fácil dará cosechas muy abundantes.

‘Calabacín’ generalmente se refiere a los frutos cilíndricos y largos de piel verde o amarilla. La calabaza de verano se parece al calabacín pero tienen diferentes formas y texturas. Las calabacitas son botánicamente iguales que los calabacines, pero maduran en forma de frutos más largos, bonitos y redondos.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				■	■	■						
Plant.					■	■						
Recolec.							■	■	■	■		

Los mejores sitios y suelos

Este grupo de plantas se desarrolla bien en veranos calurosos y debe ocupar el lugar disponible más soleado. Donde mejor crecen es en una tierra fértil y húmeda, aunque se adaptan a cualquier tipo de suelo, ya que son plantas muy robustas. Puede mejorar el lugar elegido añadiendo mucha materia orgánica o compost de jardín, así como un fertilizante de uso general, que aumentará la capacidad de retención de humedad de la tierra.



UNA PLANTA DE CALABACÍN ocupa mucho espacio, pero si no tiene espacio disponible en el huerto puede cultivarla en una bolsa de cultivo donde prefiera, pero siempre a pleno sol.

COOPERACIÓN ENTRE TRES CULTIVOS

Las calabazas de invierno y de verano, y el maíz dulce constituyen dos tercios del sistema de cultivo ‘las tres hermanas’, que desarrollaron los agricultores indios americanos (véase página 8). Las calabazas cubren la tierra, asfixiando las malas hierbas y manteniendo la tierra fresca y húmeda, mientras que el maíz domina las alturas. Al tener diferentes hábitos de crecimiento, no compiten por el espacio y todas reciben la luz adecuada. La judía completa el trío, que trepa alrededor del tallo del maíz, aunque esto sólo funciona si tanto el maíz como las judías son para secar. Para cosecharlos puede cortar las dos plantas juntas al final de la temporada.

Siembra y plantación

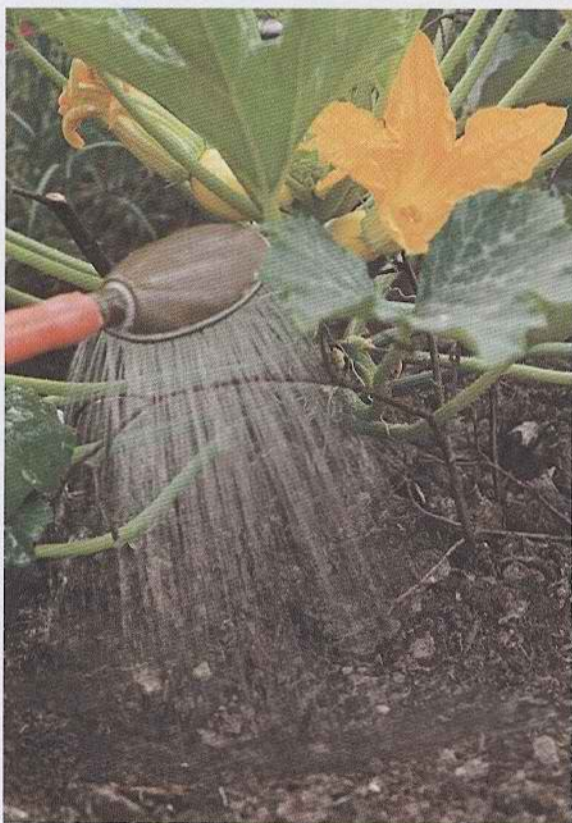
Aunque los dos se consideran calabacines, si pretende cultivar calabacitas es mejor que elija el cultivar específico en vez de uno de calabacín, ya que el fruto resultante será más fácil de usar. El calabacín tiene fama de producir de golpe una gran cantidad de frutos. Dos plantas (ocupan bastante espacio) darán suficiente producción sin que sobre.

Siembre las semillas a cubierto en un lugar luminoso alrededor de un mes antes de la última helada prevista. Las siembras tempranas en el interior o en el exterior no suelen ser muy beneficiosas, ya que es posible que las semillas no germinen si la tierra está muy fría, o bien que las bajas temperaturas podrían dañar las plantas jóvenes. Como las plántulas grandes no se tras-

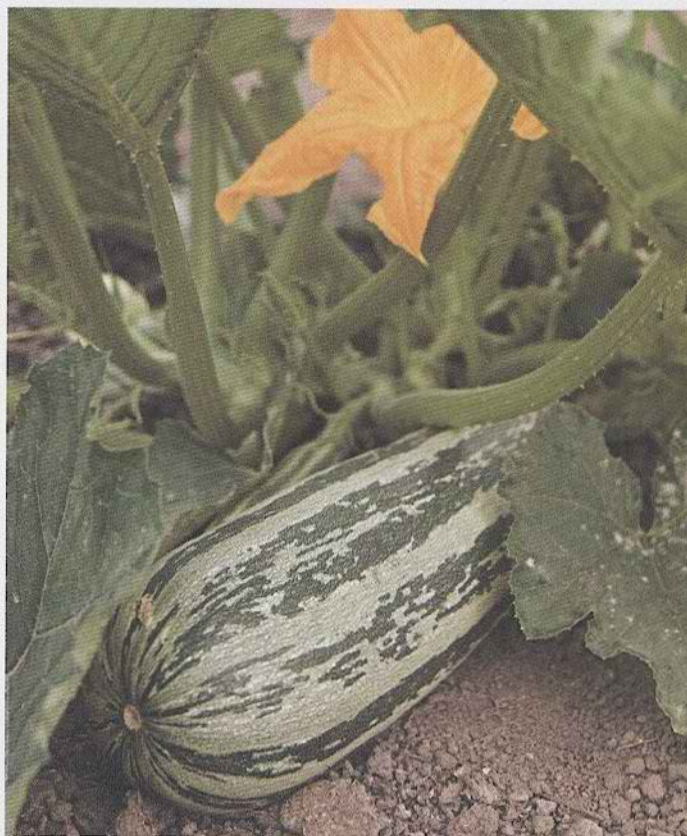
plantan bien, siémbrelas individualmente en macetas pequeñas para minimizar la perturbación de las raíces. Endurezca y trasplante las plántulas cuando tengan dos o tres hojas. En el exterior, haga una siembra directa donde vayan a crecer, poniendo dos semillas por agujero, y entresaque en cuanto pueda para dejar una sola plántula. Las siembras de exterior generalmente adelantán a las plantas iniciadas a cubierto.

Si la tierra es muy pobre, cave un agujero de la profundidad, ancho y altura de una pala. Mezcle con esa tierra estiércol bien descompuesto o compost de una bolsa de cultivo. Las plantas de calabacín son compactas y arbustivas y deben plantarse a 90 cm.

Las calabazas de verano y las calabacitas tienden a ser más rastreras y pueden ocupar mucho más espacio, por lo que debe dejar una distancia entre plantas de 1,8 m. Si extiende un acolchado de polietileno y corta agujeros de plantación sobre el plástico, ayudará a retener la humedad en la tierra y sofocará las malas



LOS CALABACINES SON UNOS TRAGONES con tiempo caluroso y nunca debe dejar que se sequen en verano. Un riego regular garantiza frutos de calidad.



LOS FRUTOS BULBOSOS de las calabacitas son fáciles de rellenar y se conservan bien si han madurado al sol.

hierbas. Sin embargo, el plástico es un lugar idóneo para que se reproduzcan las babosas, así que esté atento. Otra alternativa es instalar un acolchado sobre la superficie después de regar. En primavera, cuando el tiempo es variable y a menudo fresco, a las plantas les beneficia la protección de una campana.

Cuidados del cultivo

Si el espacio es reducido, limite la extensión de las variedades rastreras guiando el crecimiento; ate las plantas regularmente a medida que éstas vayan creciendo.

Cuando los frutos empiecen a formarse, abone las plantas cultivadas en macetas. Abone con un fertilizante líquido cada una o dos semanas. Si las plantas de exterior no prosperan, aplique un fertilizante rico en nitrógeno junto a la base de la planta y riegue bien. El riego es lo más importante cuando el fruto está empezando a formarse; cuanto más riegue las plantas en



LOS CALABACINES MÁS SABROSOS son los que se cosechan jóvenes y delgados. Córtelos con un cuchillo afilado. No intente la técnica de girar y tirar, ya que dañaría la planta.

esta etapa, de mayor calidad serán los frutos. Riegue abundantemente las plantas cada 10 días durante periodos secos; la tierra debe quedar bien empapada. Un exceso de agua expone a la planta a contraer oídio. El polvo de azufre ralentizará la propagación de la enfermedad.

La hora de la cosecha

Utilice siempre un cuchillo afilado para cortar los calabacines y las calabazas de verano. Si cae en la tentación de girarlos y tirar de ellos para arrancarlos, dañará la planta o el fruto. Deben cosecharse jóvenes y tiernos, con una longitud de unos 13 cm. Si los deja más tiempo en la planta, crecerán rápido y se irán volviendo menos sabrosos. Las calabacitas estarán listas cuando tengan una longitud de 20-30 cm, o puede dejar que maduren para consumirlas en invierno.

Variedades recomendadas (calabacines)



Venus AGM

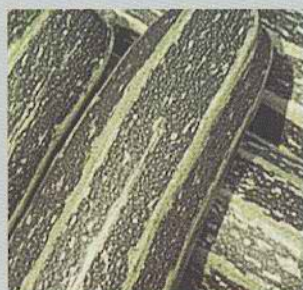
Planta compacta que produce frutos abundantes de color verde oscuro durante una larga temporada. Variedad fiable con tallos lisos y libres de pinchos.



Black Forest

Variedad trepadora para arco o espaldera. Este hábito de crecimiento hace que sean ideales para cultivarlos en espacios pequeños. De producción abundante y adecuada para el cultivo en contenedores.

Variedades recomendadas (calabacitas)



Tiger Cross AGM

Atractiva calabacita rayada que produce cosechas abundantes de frutos relativamente tempranos. Son adecuadas para almacenarlas durante el invierno y tienen resistencia al virus del mosaico del pepino.



Badger Cross AGM

Parecida a la 'Tiger Cross' pero de cosecha más tardía. Frutos de piel oscura y tamaño pequeño, pero perfectamente formados y con rayas de color verde claro. Presentan cierta resistencia al virus del mosaico del pepino.

Guardar y cocinar

Las diferencias entre las calabazas y los calabacines no siempre están claras, pero básicamente hay dos grupos principales: los que se cultivan para comerse jóvenes y frescos en verano, y los que se cultivan hasta que la piel se endurece hasta bien entrado el otoño, adecuados para almacenarlos durante el invierno.

La calabaza de verano es uno de los productos esenciales de la temporada y puede hacerse asada a la barbacoa con un poco de menta fresca y aceite de oliva. Si la recoge pequeña, puede incluso comerla cruda en ensalada. Las flores también pueden consumirse crudas o bien cocinadas; a veces se rellenan y se sofríen rebozadas. La calabaza de verano se conserva sólo durante un par de días y, una vez cortada, debe



LAS FLORES DE CALABACÍN son un manjar y deben recogerse justo cuando se estén abriendo y llevarse directamente a la cocina. Pueden rellenarse y sofreírse rebozadas.

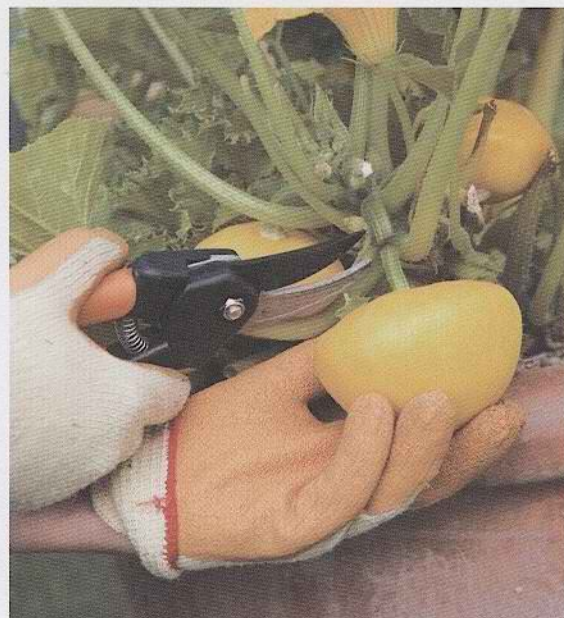
POLINIZACIÓN

En veranos frescos, quizá note que el fruto no ha cuajado. Esto se debe a una polinización inadecuada que puede remediarse cortando una flor masculina y frotando las partes centrales de esta flor contra la parte central de la flor femenina. Las flores femeninas son fáciles de identificar porque portan un pequeño fruto detrás, mientras que las masculinas no.

guardarse en la nevera, donde incluso puede aguantar hasta una semana.

El calabacín redondeado tiene fama de ser insípido, pero algunas variedades tienen una carne más densa y menos aguada que otras. Pueden comerse frescos o almacenarse durante uno o dos meses. Puede prepararlos rellenos y cocidos al horno. La calabaza tipo espagueti tiene la piel dura y la carne forma hebras parecidas a los espaguetis.

Los calabacines pueden conservarse frescos en la nevera durante un par de días, pero no durarán mucho tiempo y deben consumirse lo antes posible después de la cosecha.



CUANDO COSECHE LA CALABAZA DE VERANO es mejor llevar guantes para protegerse las manos de las espinas. También es recomendable usar unas podaderas para no dañar la planta.



Calabazas de invierno y calabazas ornamentales

“ A los niños les encantan las calabazas. La idea de que una pequeña semilla pueda convertirse en un monstruo es emocionante. Es casi como cuidar de una mascota. Las calabazas que se cultivan para Halloween, tan naranja y grandes como sea posible, son sólo una de las variedades de un grupo muy diverso donde se incluyen las calabazas de invierno. Todas las calabazas son de la familia de las cucurbitáceas: frutos trepadores con tallos huecos, hojas inmensas y crecimiento extenso. Son exploradoras en continua búsqueda de espacio para abrir sus flores y cuajar los frutos.

A excepción de algunos pepinos, todas las cucurbitáceas tienen flores masculinas y femeninas. Es muy fácil diferenciarlas: las masculinas se concentran en producir estambres cargados de polen dorado para polinizar a las femeninas, y éstas portan un fruto embrionario en la parte posterior de la flor, que empieza a engordar una vez polinizado.

Las plantas crecen con rapidez, un problema si el espacio es limitado. Cultivar calabazas decorativas

y calabazas de invierno más pequeñas sobre soportes temporales, como un obelisco macizo o una pérgola, permite que los frutos cuelguen. Si se hacen demasiado grandes, ate

una red a su alrededor para sujetarlos. Las calabazas de gran tamaño están mejor en el suelo. Conforme crezcan y maduren, necesitarán apoyarse sobre una baldosa o una maceta de modo que estén separadas del suelo y la piel madure uniformemente. La piel llega a ser muy dura porque el grosor de la piel garantiza que el contenido se mantenga durante varios meses.

Aunque la apariencia del fruto sea el centro de atención, especialmente los enormes balones naranja de la

‘Atlantic Giant’ y el fruto verrugoso de la ‘Marina di Chioggia’, el aspecto más importante de cualquier hortaliza es su sabor. La carne suele tener un delicado sabor a nuez y es mucho más dulce. Otros tipos populares de calabaza son la de bellota, la butternut y la de piel azul ‘Crown Prince’.



LAS HORTALIZAS MÁS IMPRESIONANTES que cultivará serán las calabazas gigantes ornamentales y de invierno. ¡Adelante, inténtelo!



Calabazas de invierno y calabazas ornamentales

Cucurbita maxima



Cuando empieza a hacer frío se agradecen estos frutos madurados, muy otoñales, con un aspecto imponente. Las calabazas ornamentales no son tan sabrosas como las de invierno, que se presentan en un montón de formas y tamaños, desde las redondas y parecidas a las cebollas, a las alargadas y delgadas, y en una gran variedad de colores como azul, naranja oscuro, amarillo claro y verde oscuro.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				*	*	*						
Plant.					*	*						
Recolec.							*	*	*	*		

Los mejores sitios y suelos

Se desarrollan mejor durante veranos largos y calurosos, y en una tierra fértil y húmeda. Póngalas en el lugar soleado y utilice un fertilizante general.

PARA CULTIVAR UNA CALABAZA GIGANTE deje un único fruto. Riegue bien, abone y sepárela de la tierra con un ladrillo.

Siembra y plantación

Como requieren una temporada de crecimiento larga y calurosa busque variedades de maduración temprana. Las plantas deben disfrutar del máximo tiempo posible de crecimiento en el exterior. Como son sensibles a las heladas, debe sembrar las semillas en el interior o en un invernadero protegido, alrededor de un mes antes de la última helada prevista.

Trasplante cuando pase el riesgo de heladas. Riegue y acolche la tierra; cubra las plantas si el tiempo se vuelve frío.

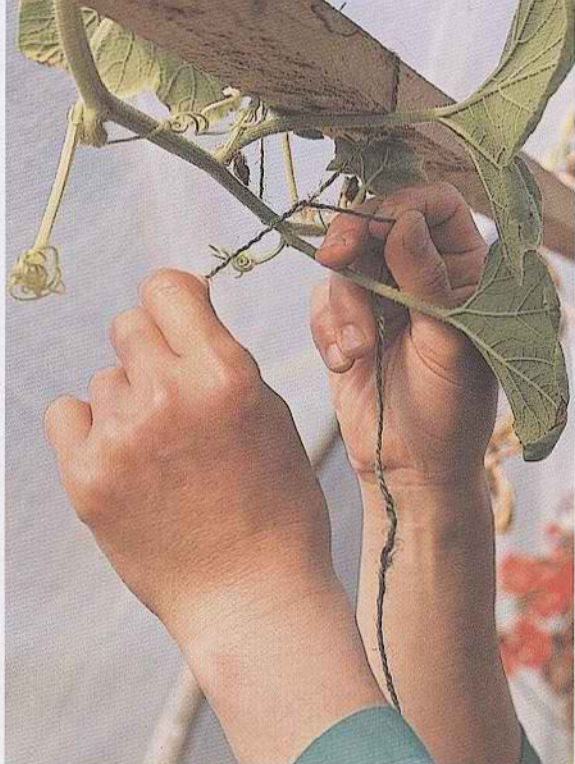


Cuidados del cultivo

Aplique un fertilizante líquido cada dos semanas, o esparza gránulos de gallinaza alrededor de la planta poco después de plantar. Debería ser necesario regar únicamente durante los periodos secos y calurosos. Si va a cultivar variedades grandes, corte la yema apical cuando hayan cuajado tres frutos, ya que así tendrán más posibilidades de madurar. Si su objetivo principal es cultivar la calabaza más grande posible, deje un único fruto por planta y riegue y fertilice más que de costumbre. Conforme el fruto crezca, colóquelo sobre unas piezas de madera o un ladrillo para que no esté en contacto con la humedad de la tierra y evitar ataques de plagas.

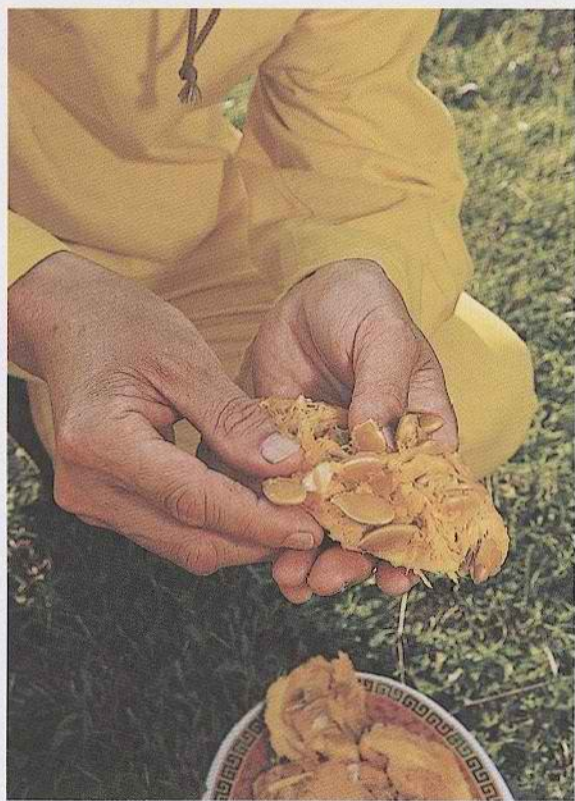
La hora de la cosecha

Los frutos que vaya a consumir frescos puede cortarlos a demanda, pero si los va a almacenar durante el invierno, deben estar maduros y curados. Deje el fruto



LAS VARIEDADES TREPADORAS pueden guiarse sobre tutores, siempre que sean lo bastante fuertes para aguantar el peso; los invernaderos son una buena opción.

en la planta todo el tiempo posible para que desarrolle una piel dura que evitará que se pudra hasta pasados seis meses. Es un periodo delicado durante el que tendrá que intentar mantener el fruto en la planta y a la vez evitar que esté expuesto a las heladas. Si le saltan dudas, cubra los frutos con cartón o paja. Las calabazas de invierno serán menos sabrosas si las cosecha demasiado pronto. Dada la gran variedad de tamaños y colores, la norma general es esperar a que alcancen su tamaño máximo, a que el color sea intenso y a que la piel sea dura.



SEMILLAS DE CALABAZA. Aplaste y corte el fruto para abrirlo y sacar las semillas. Meta las semillas en agua para separarlas de la pulpa y después deje que se sequen y guárdelas.

MAXIMIZAR LA PRODUCCIÓN

Las calabazas requieren mucha agua y nutrientes, y con frecuencia se plantan sobre antiguos montones de compost, aunque las variedades robustas generalmente se dan bien en cualquier buena tierra de huerto. Si el suelo es muy pobre, tendrá que cavar un agujero de plantación grande e incorporar mucha materia orgánica bien descompuesta o compost de bolsas de cultivo. Abone con un fertilizante para tomate cada dos semanas.



LAS CALABAZAS ORNAMENTALES Y LAS DE INVIERNO requieren una temporada de crecimiento larga y calurosa, por lo que les beneficia crecer a cubierto alejadas del riesgo de heladas.

Variedades recomendadas (calabaza ornamental)



Becky

Típica calabaza de Halloween naranja y de tamaño medio, perfecta para tallas. Muy prolífera y de producción abundante. La 'Hundredweight' es una variedad similar pero mucho más grande. Trepadora.



Rouge Vif d'Etamps

Impresionante calabaza de piel roja con nervaduras y carne naranja y húmeda. Muy ornamental en otoño, tanto en el jardín como en el interior. Es trepadora y vigorosa.

Variedades recomendadas (calabaza de invierno)



Crown Prince

Calabaza reconocible y trepadora de piel azul y carne naranja, con un ligero sabor a nuez. La producción es buena y los frutos grandes se conservan bien durante el invierno si se almacenan en un lugar fresco y seco.



Cobnut

Una de las calabazas tipo butternut de maduración más temprana, adecuada para climas fríos, ya que dispone de más tiempo para madurar. Produce una buena cosecha de frutos deliciosos, ideales para asar o hacer cremas. Trepadora.

Cuando considere que el fruto está maduro, córtelo dejando la mayor longitud de tallo posible. Como los frutos empiezan a pudrirse por el extremo del tallo, cuanto más largo sea el tallo, más tardará en pudrirse. Cuando lo haya cortado, el fruto necesitará unos diez días más para curarse. Lo ideal es que esto pueda hacerse en el exterior y a pleno sol. Otra alternativa es dejarlo secar en un invernadero, en un politúnel o en un bastidor frío, donde el fruto recibe calor y luz sin mojarse.

Guardar y cocinar

Cuando esté bien curado, almacene el fruto en un lugar seco con una temperatura por debajo de 15 °C. Nunca almacene las calabazas donde puedan helarse. Si la cosecha ha sido abundante, no apile los frutos a demasiada altura, ya que necesitan mucha aireación. Otra opción es trocear las calabazas y congelarlas, pero es aconsejable que las consuma pronto. Aunque pueden comerse enseguida, es mejor guardar las calabazas de invierno para los meses más fríos cuando en el huerto no hay mucha producción. Las grandes es

LAS CALABAZAS DE INVIERNO deben curarse durante diez días a pleno sol o en un invernadero, un politúnel o un bastidor frío.



PARA CULTIVAR CALABAZAS GRANDES, deje un único fruto por planta y riegue y abone más que de costumbre.

mejor trocearlas y asarlas con aceite y ajo hasta que estén caramelizadas, mientras que las pequeñas pueden cocerse enteras y comerse con mantequilla, sal y pimienta.

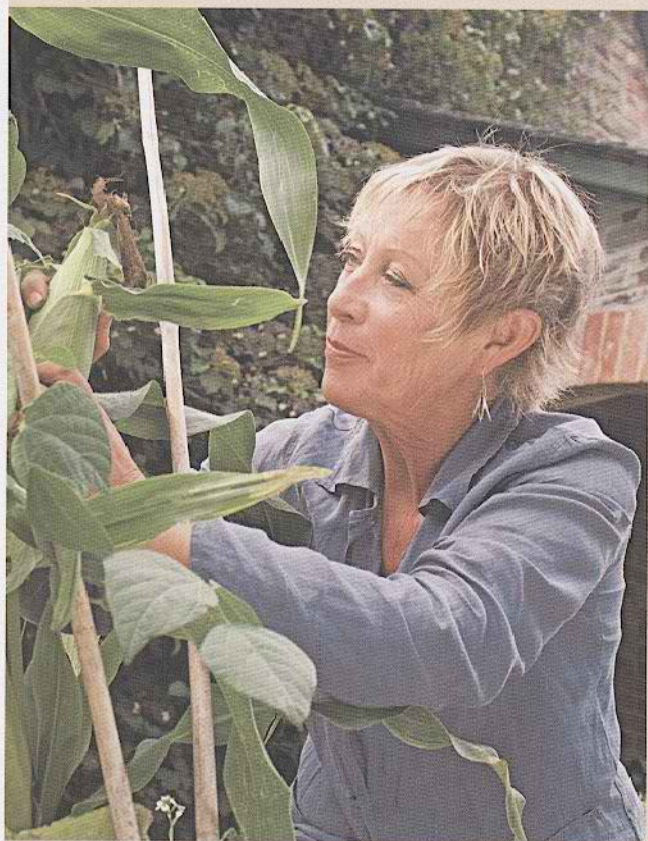
Las calabazas se cultivan a menudo con fines decorativos, y muchas se utilizan para tallar caras en la fiesta de Halloween. Otras producen semillas que son buenas para asar y comerlas como pipas, y algunas variedades, como la 'Jack Be Little' y la 'Rouge Vif d'Étamps', combinan la belleza y el sabor dulce que caracteriza a las doradas cremas de calabaza.





Maíz dulce

“ Aunque el maíz dulce se ha cultivado desde que el hombre comenzó a trabajar la tierra, el maíz dulce tal y como lo conocemos ahora se desarrolló en el siglo XIX. Avances recientes en reproducción han conseguido que el sabor sea aún mejor, con granos más dulces.



COMO LOS HUERTOS son cada vez más divertidos e ingeniosos, pruebe a cultivar el maíz dulce en primera línea de un parterre.

Si se cosechan en el momento justo, el sabor es excepcional. Agarre el tallo con una mano y tire de la mazorca hacia abajo. Si se quiebra bien, la mazorca se desprenderá limpiamente del tallo. Después tire de la chafra hacia abajo, que dejará al descubierto los granos orondos y dorados, formando un cilindro compacto. Retire los restos del estigma y sumerja la mazorca en agua hirviendo. En unos minutos estará perfecta. Escúrrala y en cuanto se haya enfriado lo suficiente, cómasela.

Como el maíz dulce de maduración rápida es un cultivo tierno, se estropeará si lo trasplanta antes de las últimas heladas fuertes de finales de primavera. Se desarrolla rápidamente una vez empieza a crecer, y su temporada de cultivo es relativamente corta. A mediados de primavera siembre en bandejas de alveolos o en macetas individuales profundas, dentro de un invernadero o en el alféizar de una ventana, poniendo una o dos semillas por módulo. Cuando las plántulas midan varios centímetros, trasplántelas a macetas más grandes. Vale la pena repetir esta operación utilizando macetas cada vez más grandes hasta que cada una de las plantas sea fuerte y robusta. El maíz dulce no tolera perturbación en las raíces, pero de esta manera sus raíces van llenando las macetas mientras el cepellón permanece intacto. Cuando haya pasado todo peligro de heladas, las plantas pueden sacarse al exterior. Como se polinizan por el viento, una plantación cercana garantiza que el polen producido en el extremo apical de las flores masculinas acabe en las flores femeninas, que engordarán hasta formar la mazorca.

”



Maíz dulce

Zea mays



Hay una gran diferencia entre las mazorcas recién cosechadas y las que llevan tiempo almacenadas. Los azúcares empiezan a transformarse en almidón en cuanto se recoge la mazorca, y pierde rápidamente la ternura y el sabor. Por mucho que se esfuercen, los supermercados y las verdulerías no pueden competir con una mazorca que se ha recogido, hervido y consumido en una hora.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				*	*	*						
Plant.					*	*						
Recolec.							*	*	*	*		

Los mejores sitios y suelos

Elija un lugar soleado y protegido para la plantación. El maíz dulce no es muy exigente con la tierra y crecerá bien siempre que ésta tenga un buen drenaje y sea medianamente fértil. Si tiene dudas, abone con un fertilizante de uso general.

Siembra y plantación

Se dice que las variedades extra dulces son las que tienen los granos más tiernos, dulces y jugosos. Si elige estas variedades, no debe cultivar las variedades antiguas, todavía disponibles, ya que la polinización cruzada hace que los granos se vuelvan harinosos.

Los frutos del maíz dulce necesitan una temporada cálida sin heladas para madurar. Para obtener una cosecha temprana en regiones frías siembre en el interior, y trasplante cuando haya pasado todo riesgo de heladas. Las variedades extra dulces germinan con más dificultad y las semillas tienden a pudrirse en condiciones húmedas y frescas. Use un germinador con calefacción.

Siembre las semillas en bandejas de alveolos grandes o en macetas pequeñas para evitar perturbar las raíces al trasplantar las plántulas. Cada planta produce un par de mazorcas y un bloque de plantas es más que suficiente. En el trasplante, espaciar bien las plantas es esencial, ya que sólo los granos polinizados engordarán. Las plantas masculinas esparcen polen desde la parte superior de la planta a las flores femeninas, qué están en la parte inferior para recogerlo. La polinización es más exitosa si las plantas se cultivan en bloques. Haga bloques de al me-

MINIMAZORCAS

Para el cultivo de mazorcas mini, haga la plantación en hileras en vez de en bloques para evitar que el maíz se polinice y los granos empiecen a engordar. Junte mucho más las plantas, a 20 cm de distancia, y plántelas a más profundidad para estimular el crecimiento de raíces adicionales, que ayudarán a la planta a estabilizarse. Si la primavera es fresca, cubra las plantas jóvenes con una manta hasta que suban las temperaturas.

nos cuatro plantas de profundidad y anchura, y deje una distancia entre plantas de 35-45 cm. Para conseguir una buena cosecha en zonas cálidas, siembre las semillas directamente donde van a crecer a finales de primavera y principios de verano.

Cuidados del cultivo

El riego es importante cuando las plantas se están estableciendo y mientras los granos engordan, aunque no debería regar demasiado, excepto en periodos muy calurosos y secos. Elimine las malas hierbas. También puede acolchar las plantas una vez que estén establecidas. Si percibe que las plantas se balancean mucho con el viento, apórqueles para fomentar el crecimiento de raíces estabilizadoras.

La hora de la cosecha

El maíz dulce empieza a madurar a partir de mediados de verano. Cuando los estigmas en los extremos de las mazorcas se pongan marrones, puede empezar a comprobar si están maduras. Separe la chaffa para examinar el maíz: los granos serán de color amarillo pálido y al pincharlos soltarán un líquido lechoso. Para

APORCAR EL MAÍZ



1 ADEMÁS DE ACOLCHAR EL MAÍZ, debería incorporar más tierra alrededor de las plantas si el lugar está expuesto a fuertes vientos.



2 DISTRIBUYA CUIDADOSAMENTE la tierra nueva alrededor de la base de cada planta para protegerlas de daños potenciales y estimular el crecimiento de raíces adventicias.

disfrutar las mazorcas en su mejor momento, es esencial que las recoja cuando acaben de madurar. Las mazorcas mini (maíz normal cultivado a poca distancia) deben recogerse antes de que maduren.

Guardar y cocinar

El maíz dulce no se conserva bien, aunque puede consumirse un par de días más tarde si lo guarda en la nevera. Recoja lo que quiera comer en el día, en el momento más próximo a la hora de comer.

Recoja las mazorcas mini cuando midan un par de centímetros de largo y cómalas crudas o poco cocina-

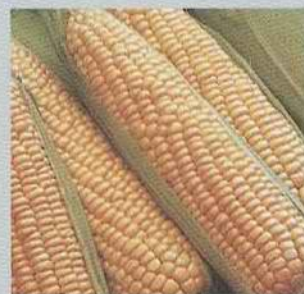
das. Métalas en una olla de agua hirviendo durante un par de minutos, escúrralas y sívalas con mantequilla, sal y pimienta. Las mazorcas que se cultiven para secar deben dejarse en la planta ya maduras. Después ya puede cosecharlas y dejar que continúen secándose en el interior. Cuélguelas en un lugar ventilado durante un par de semanas. Cuando crea que están listas, haga una prueba con un par de granos en una sartén con aceite caliente. Cuando estén totalmente secas, puede almacenarlas en botes herméticos durante meses. Desgrane las mazorcas y cocine los granos en aceite caliente, o bien introduzca la mazorca en el microondas.

Variedades recomendadas



Lark AGM

Variedad de maduración temprana, extra tierna y dulce. Los granos son brillantes, amarillos y suaves. El crecimiento es bastante vigoroso y las mazorcas son grandes.



Swift AGM

Variedad de maduración temprana, extra tierna, dulce y de tamaño mediano. Se dice que crece bien en climas fríos. Las mazorcas son amarillas y tienen un sabor dulce delicioso.

Hortalizas tiernas



Las hortalizas tiernas están entre los cultivos caseros más populares, pero el éxito depende de que se les proporcione las condiciones de crecimiento adecuadas. Cuando sea posible, elija variedades híbridas 'F1', que son más vigorosas y tienen más probabilidades de éxito. Como requieren una temporada de cultivo larga, las hortalizas tiernas deben sembrarse temprano y con temperaturas cálidas. Un germinador con calefacción es lo ideal, pero también puede usar un armario ventilado o comprar plántones más adelante en la temporada.



Berenjenas

Solanum melongena



Las berenjenas pertenecen a la misma familia que los tomates y los pimientos, y comparten requisitos de cultivo similares. Los frutos de esta planta algo espinosa se usan habitualmente en la cocina asiática e india y, aunque estamos más familiarizados con las variedades grandes y de color morado, existe gran variedad de formas, tamaños y colores.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra			■	■								
Plant.					■	■						
Recolec.							■	■	■	■		

Los mejores sitios y suelos

Donde mejor crecen es en un sitio soleado y, a ser posible, en un invernadero o politúnel, o bajo un bastidor frío o una campana. También crecen bien en macetas y en bolsas de cultivo, y son adecuadas para lugares soleados del patio o la terraza, aunque lo mejor es cultivarlas a cubierto. Elija una tierra con drenaje libre a la que se le haya incorporado mucha materia orgánica bien descompuesta.

Siembra y plantación

Haga una siembra en el interior a finales de invierno o finales de primavera a 21-30 °C. Ponga de ocho a diez semillas por maceta de 9 cm, y después trasplántelas a macetas individuales cuando sean lo bastante grandes. Cultívelas a 16-18 °C y despunte los ápices vegetativos



PARA QUE LAS PLANTAS se vuelvan robustas y estables, debe despuntar los ápices vegetativos cuando la planta mida 30 cm.

cuando las plantas midan 30 cm. Trasplántelas cuando se formen las primeras flores: dos o tres por bolsa de cultivo de tamaño estándar; una por maceta de 30 cm, o en la tierra con una distancia entre plantas de 60 cm y acolchados de plástico negro. Otra opción es comprar plantones.

Cuidados del cultivo

Si cultiva variedades de fruto grande, corte el primer fruto que se forme y vaya entresacando los frutos hasta dejar de tres a cinco por planta. Riegue las plantas con regularidad y manténgalas húmedas empapando la tierra con frecuencia para fomentar la polinización. Abone las plantas regularmente con un fertilizante líquido de alto contenido en potasio.

La hora de la cosecha

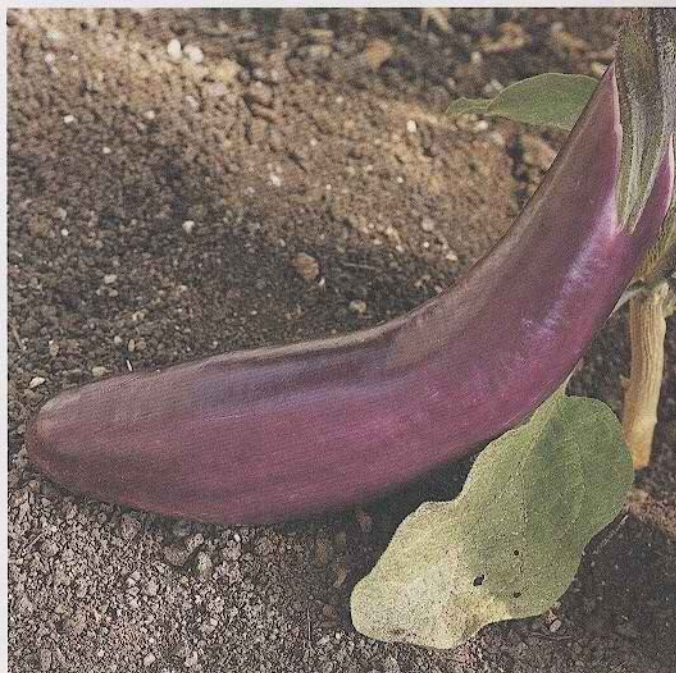
Coseche los frutos en cuanto alcancen su tamaño máximo y la piel haya adquirido su color particular. No deje que la piel de la berenjena pierda el brillo en la planta, ya que esto es un signo de exceso de maduración. Para estimular la maduración del resto, corte todos los que se formen después de finales de verano. Esto hará que la energía de la planta se concentre en madurar los frutos más grandes. Cubrir las plantas, aunque estén en el interior, con una doble capa de manta agrícola durante las noches de otoño también estimula la maduración.

Guardar y cocinar

Los frutos pueden conservarse en la nevera durante un par de días. Para conservar cantidades más grandes, haga chutney. También pueden cocinarse fritas, rellenas, asadas, al curry, en guisos e incluso en el microondas. Écheles sal antes de freírlas para que la carne no absorba demasiado aceite.



LAS BERENJENAS son un complemento alegre para el cubo del jardín, y no todas son moradas o negras. También pueden cultivarse en bolsas de cultivo o en bidones, grandes y limpios.



CONTACTE CON UN PROVEEDOR ESPECIALIZADO para poder elegir entre la gama más amplia de colores y formas. Las berenjenas alargadas son características de la cocina asiática.

Plagas y enfermedades

Utilice un control biológico si aparece mosca blanca o araña roja. Vigile los puntos de crecimiento en busca de áfidos; aplaste las colonias pequeñas con los dedos o mátelas con un insecticida certificado.

Un nivel alto de humedad puede provocar botritis. Si esto ocurre, elimine todas las áreas infectadas. Si el problema es la marchitez, la única solución es rotar los cultivos o cultivar en macetas.

Variedades recomendadas



Black Beauty

Variedad popular y fiable que produce sabrosos frutos grandes, negros, brillantes y con forma de pera. Plantas fuertes y maduración rápida.



Moneymaker

Muy buena variedad que produce frutos grandes de color morado oscuro. Las plantas pueden ser muy productivas y las flores tienen un atractivo color morado azulado.

Melón

Cucumis melo



El melón dulce es un cultivo anual tierno con un crecimiento trepador o rastrero. Hay cuatro tipos principales: los honeydews (con carne amarilla y firme, y olor débil), los cantaloup (estriados con carne naranja que se adaptan a climas fríos), los ogen (estriados con carne verde) y los galia (piel muy escriturada amarilla o verde, y carne verde anaranjada).

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra				■	■	■						
Plant.					■							
Recolec.							■	■	■	■		

Los mejores sitios y suelos

Los melones necesitan un lugar cálido y soleado, y una tierra rica, drenada y húmeda. Se dan mejor en invernaderos o en microclimas cálidos, como una pared soleada o protegida, con la ayuda de campanas, bastidores y acolchados de plástico. Si los planta en el exterior, incorpore materia orgánica.

Siembra y plantación

Siembre a principios de primavera si va a cultivar bajo cristal, y a mediados de primavera para los cultivos de

exterior. Siembre una semilla por maceta de 9 cm, riegue bien y métala en un germinador a 20-25 °C en un lugar luminoso. La germinación debería tener lugar en menos de una semana, tras lo cual debe mantener el compost húmedo pero no encharcado.

Cuando aparezcan las primeras hojas verdaderas, saque las plantas del propagador y deje que crezcan a 18-20 °C. Si no puede darles estas condiciones, compre plantas en un vivero más adelante en la temporada.

Endurezca las plantas gradualmente para aclimatarlas al exterior a finales de primavera, instalando a la vez campanas o bastidores y acolchados de plástico negro sobre la parcela de cultivo para calentar la tierra con antelación. Trasplante a principios de verano con una distancia entre plantas de 60 cm.

Plante los melones de invernadero en bolsas de cultivo (dos plantas por bolsa de tamaño estándar) o en macetas con compost (una planta por maceta de 30 cm). Cuando trasplante a bolsas de cultivo o macetas, riegue el compost el día antes y déjelo al sol para que se caliente. Si va a trasplantar al huerto, la tierra debe ser ligera y tener una labor profunda. En tierras más pesadas, utilice bancales elevados para que la tierra se caliente más rápido.

Cuidados del cultivo

En periodos muy soleados, dé sombra a los cultivos de interior instalando una malla o encalando los cristales. Mantenga el riego y abone con un fertilizante rico en potasio. También despunte los ápices vegetativos para estimular los brotes axilares, que son los que portan las flores fecundadas. Cuando se hayan formado muchas flores, abra el invernadero, bastidores y campanas para permitir la entrada de insectos polinizadores.



SI PLANTA MELONES EN EL EXTERIOR en vez de en el invernadero, elija una tierra rica en un lugar soleado, protegido y caluroso. Riegue bien la tierra antes de plantar.



LOS MELONES EN FASE DE MADURACIÓN necesitan el soporte de una red. Ate bien la red alrededor del fruto cuando tengan el tamaño de un pomelo.

A partir de este momento deberían formarse muchos frutos. Después despunte los brotes axilares una o dos hojas por delante de las flores polinizadas. Cuando los frutos tengan el tamaño de una pelota de golf, entresaque hasta dejar tres o cuatro por planta.

Riegue con frecuencia cuando el fruto esté engordando. Empape bien las plantas para prevenir la araña roja y utilice controles biológicos si detecta mosca blanca o araña roja. Corte de inmediato las hojas afectadas por el oídio.

La hora de la cosecha

Coloque una red para sostener los frutos de invernadero cuando alcancen el tamaño de un pomelo. Coloque los frutos de exterior sobre un bloque de madera. Cuando los melones están listos para la cosecha, desprenden un olor intenso y empiezan a agrietarse y a reblandecerse alrededor del tallo.

Guardar y cocinar

Los melones maduros pueden conservarse en la nevera durante un par de días. Sáquelos al menos dos horas antes de consumirlos para que desprendan todo su aroma y sabor. Córtelos por la mitad, retire las semillas y vuelva a cortarlo en rodajas o en trocitos. El melón combina bien con el jamón serrano o con otras carnes y quesos fuertes y salados, o con hierbas y especias. Pruebe a usar guindilla, pimienta, gengibre o menta.

Plagas y enfermedades

Como los cultivos de invernadero pueden atraer las mismas plagas año tras año, asegúrese de que limpia bien el invernadero cada otoño para evitar que pasen el invierno dentro. La lucha biológica pueden funcionar muy bien si se introduce pronto en un ambiente cerrado.



SABRÁ CUÁNDO ESTÁ LISTO EL MELÓN porque desprenden un aroma dulce y fuerte. También se reblandecen en la parte superior y debería ceder si presiona con los pulgares.

Ocra

Hibiscus esculentus



La ocra o quingombó, entre otros nombres, es una planta anual semirresistente que se usa principalmente en la cocina africana e india, donde se conoce como gombo o 'dedos de mujer'. Se cultiva por las vainas carnosas de las semillas pero también se comercializa el aceite que se extrae de éstas. Las plantas producen unas flores cremosas y delicadas, son muy ornamentales y crecen hasta 1,2 m.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra			■	■								
Plant.					■	■						
Recolec.							■	■	■			

Los mejores sitios y suelos

La ocra necesita estar a pleno sol en una tierra con drenaje libre. Requiere un ambiente caluroso y húmedo, y una temperatura en la tierra de 22-30 °C para producir buenas cosechas de vainas. Por lo tanto, es mejor cultivarla en un invernadero o politúnel o bajo campanas altas o bastidores en un lugar soleado.

Siembra y plantación

Las semillas de ocra no permanecen viables mucho tiempo, así que cómprelas frescas o conserve las suyas cada año. Las plántulas se ahogan y mueren en una tierra húmeda y fría por debajo de 18 °C, así que es mejor sembrar las semillas en macetas dentro de un germinador con calefacción a 25 °C en un lugar bien iluminado. Siembre a finales de invierno o bien a prin-

NO SE DEJE ENGAÑAR por las plantas jóvenes de quingombó. Alcanzan hasta 1,2 m de altura y necesitan mucho espacio.



cipios de primavera en macetas individuales de 9 cm con compost de siembra bien regado. No deje que las semillas se sequen antes de que germinen; lo harán rápido si están a la temperatura elevada que requieren, pero saque las macetas del germinador en cuanto las plántulas broten. Mantenga el crecimiento a 22-30 °C y cuando riegue, hágalo con agua tibia.

Cuidados del cultivo

Si va a cultivar la ocra bajo campanas o bastidores, póngalos en su sitio dos semanas antes para calentar la tierra y extienda también láminas de plástico negro; después plante a través de agujeros cortados en el plástico.

Endurezca con cuidado las plantas cuando midan 30 cm, despunte los ápices vegetativos y plántelas a 60 cm de distancia. Mantenga el riego, abónelas con fertilizante líquido rico en potasio y elimine las malas hierbas. Si las plantas han crecido en el invernadero, trasplántelas a bolsas de cultivo, a macetas de 30 cm con compost general, o a la tierra del invernadero. Las plantas son hermafroditas y necesitan un ambiente húmedo para la polinización, así que humidézcalas periódicamente. Sosténgalas con cañas de bambú.

La hora de la cosecha

Las vainas se forman poco después de la floración y pueden volverse hebras y duras con rapidez.



DEDOS DE MUJER: alimento cotidiano en la cocina africana e india.

Cada vaina tarda unos tres o cinco días en desarrollarse tras la floración, y crece unos 5-7,5 cm de largo. Utilice un cuchillo afilado para cortar las vainas cuando estén duras y de color verde brillante. Los frutos apagados y amarillentos están pasados, pero debe recogerlos. Coseche las vainas cuando estén secas y manipúlelas con cuidado.

Guardar y cocinar

Lo ideal es consumir la ocra en cuanto se cosecha porque no se conserva muy bien. Las vainas secas duran dos o tres días en la nevera dentro de una bolsa de plástico, pero no las congele porque pierden sabor. Las vainas muy jóvenes pueden comerse

crudas; las maduras, hervidas, fritas o en sopas y guisos.

Plagas y enfermedades

Los áfidos, la araña roja y la mosca blanca pueden ser un problema. Esté muy atento a los áfidos y, si aparecen, aplaste las colonias pequeñas con los dedos o elimínelas con un spray ecológico. La araña roja puede prevenirse manteniendo un índice elevado de humedad. Hay controles biológicos disponibles pero deben emplearse antes de que las plagas se extiendan. También hay sprays ecológicos. La rotación de cultivos evita la marchitez.

Variedades recomendadas



Clemson's Spineless

Variedad vigorosa y de cosecha abundante, ideal para la cocina asiática. Las vainas de color verde oscuro no tienen espinas. Son más sabrosas si se cosechan jóvenes.



Pure Luck

Variedad de cosecha temprana, alta, vigorosa y muy productiva. Las vainas de color verde oscuro son delgadas, suaves y no tienen espinas.

Pimientos y guindillas

Capsicum annuum



Los pimientos tienen un sabor suave y a veces son muy succulentos y dulces. Las guindillas, por el contrario, contienen altos niveles del compuesto químico capsaicina, que es lo que hace que sean picantes. Los frutos inmaduros del pimiento y la guindilla son generalmente verdes, y no adquieren los brillantes colores rojos, amarillos, naranjas o morados hasta que alcanzan su madurez.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra	■	■	■									
Plant.					■	■						
Recolec.							■	■	■	■		

Los mejores sitios y suelos

Los pimientos y las guindillas necesitan un lugar soleado y temperaturas elevadas, por lo que es mejor cultivarlos en un polítúnel, un invernadero o un bastidor grande en zonas frías. Las plantas crecen bien en macetas con compost de uso general o en bolsas de cultivo. Los pimientos son agradecidos y requieren las mismas condiciones que tomates y pepinos. Si los cultiva en el huerto o en un bancal dentro del invernadero, la tierra debe estar bien drenada y retener bien la humedad; incorpore mucha materia orgánica. Elija un lugar acogedor y que se caliente bien, como un bancal elevado protegido o junto a una pared soleada, que irradiará el calor del sol a los frutos.

Siembra y plantación

Cultivar a partir de semilla ofrece sin duda la mayor selección de variedades, aunque puede comprar plantones si sólo necesita un par de plantas, o si no puede proporcionarles la temperatura adecuada se trasplantan. Siembre las semillas a 20 °C en macetas o en bandejas de alveolos con compost de siembra. Siembre las variedades más picantes de guindilla a finales de invierno porque

pueden tardar unos 30 días en germinar y durante ese tiempo las semillas podrían pudrirse.

Siembre las variedades menos picantes de guindilla y los pimientos de finales de invierno a principios de primavera. Trasplante a macetas individuales de 9 cm cuando las plántulas sean lo suficientemente grandes y continúe el crecimiento a 18 °C.

Despunte los ápices vegetativos de las guindillas cuando las plantas mida 20 cm para que se hagan más arbustivas y evitar que acumulen peso; no haga esto con los pimientos ya que puede retrasar la cosecha. Puede despuntar también los brotes axilares de las guindillas si quiere frutos pequeños.

Cuando las raíces abarquen la maceta, trasplante a jardineras individuales de 30 cm o a bolsas de cultivo. Recuerde que debe aclimatar las plantas a las temperaturas exteriores o del invernadero a principios de verano. Esté atento a las heladas de primavera.

Cuidados del cultivo

Guíe las plantas por tutores fuertes y átelas. Abone las plantas con un fertilizante de uso general hasta que se formen las flores, y con un fertilizante rico en potasio durante la floración. El cuajado de los frutos no presenta problemas y es abundante, pero si el crecimiento decae vuelva a usar un fertilizante líquido general.

La hora de la cosecha

Los pimientos pueden cosecharse cuando no han madurado del todo o esperar a que cambien de color en la planta. Pero dejar que maduren en la planta reduce la producción. Cubra las plantas del exterior con una manta para ayudar a la maduración al final de la temporada. Las plantas de guindilla pueden arrancarse y colgarse boca abajo en un cobertizo seco.



LOS PIMIENTOS de finales de invierno a principios de primavera; después se trasplantan.



HAY UNA GRAN VARIEDAD DE GUINDILLAS disponibles, desde las variedades más picantes a las más suaves y afruitadas; y de colores que van del amarillo brillante al negro amoratado.

Guardar y cocinar

Puede secar o encurtir los pimientos para almacenarlos durante el invierno o comerlos crudos o cocinados. Cuando manipule las guindillas, es importante que recuerde ponerse guantes y también tener mucho

cuidado de que no le salte líquido a los ojos o a cualquier otra parte sensible del cuerpo. Para cocinar los pimientos, puede impregnarlos en aceite y asarlos (retire la piel ennegrecida antes de servirlos), o añadirlos a salsas y guisos.

Si consume guindillas muy picantes, puede neutralizar el ardor bebiendo leche o comiendo un yogur.

Plagas y enfermedades

Humedezca las plantas del invernadero para que el aire esté húmedo y para prevenir la araña roja, aunque si hay demasiada humedad los frutos podrían pudrirse, así que es importante asegurarse de que haya una buena ventilación.

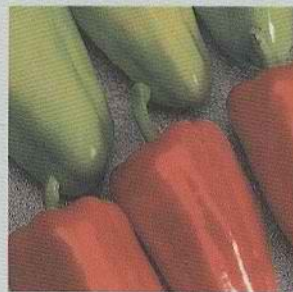
Esté atento a los áfidos en los brotes jóvenes y aplaste las colonias pequeñas o pulverice un insecticida. También debe estar atento a la aparición de la mosca blanca. La mayoría de cultivos de invernadero sufren plagas similares.

Variedades recomendadas (pimientos)



Gourmet AGM

Precioso pimiento naranja brillante tipo california que se puede cosechar durante un periodo prolongado. El sabor es dulce y esta variedad es adecuada para el cultivo en contenedores, ya sea dentro o fuera del invernadero.



Gypsy AGM

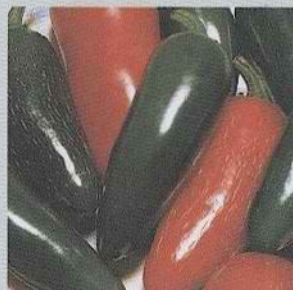
Variedad de cosecha temprana; pimientos de color rojo brillante, forma cónica, dulces y con buen sabor. Producción abundante y resistencia al virus del mosaico del tabaco. La variedad 'Bell Boy' AGM es similar.

Variedades recomendadas (guindillas)



Thai Dragon

Guindilla roja muy picante de unos 10 cm de largo que se seca bien para usarla en la cocina. Plantas de porte pequeño y producción abundante.



Summer Heat

Pimiento tipo jalapeño de sabor suave, ideal para condimentar pizzas picantes. Los frutos son largos y rojos, pero pueden cosecharse verdes. La piel presenta unas cicatrices características.

Glosario

Acolchado

Capa protectora gruesa, generalmente de compost bien fermentado, que se pone sobre la superficie de la tierra. Tiene muchas ventajas: retiene la humedad en la tierra en primavera, idealmente después de un periodo de mucha lluvia, reduciendo la evaporación; aísla las raíces de las plantas en inviernos fríos; bloquea las malas hierbas y mejora la estructura del suelo. También se puede utilizar polietileno negro, pero éste no mejorará el suelo.

AGM (*Award of Garden Merit*)

El Premio al Mérito Hortícola lo concede la Royal Horticultural Society a las plantas destacadas que se consideran excelentes en todos sus aspectos.

Aporcar

Acumular tierra alrededor de una planta, como, en el caso de las patatas, para evitar que los tubérculos se pongan verdes, pero también para ayudar a que las plantas estén bien ancladas al suelo y no se balanceen.

Araña roja

Pequeño ácaro que chupa la savia de las plantas. Normalmente aparece en condiciones climáticas secas en invernaderos.

Bastidor frío

Estructura de exterior sin calefacción en la que se colocan las plantas jóvenes (a menudo tiernas) para aclimatarlas a las condiciones climáticas del exterior.

Botritis

Enfermedad fúngica comúnmente denominada moho gris, que suele atacar las partes podridas o dañadas de una planta.

Brote axilar

Brote lateral.

Campana

Cubierta baja de cristal o plástico que se utiliza para proteger las plantas jóvenes de las condiciones climáticas adversas a principios de la temporada.

Cultivo intercalado

Cultivar un cultivo de maduración rápida entre otros de crecimiento más lento.

Cultivo intermedio

Cultivo de maduración rápida que se utiliza entre la cosecha de un cultivo y el inicio del siguiente.

Despuntar

Eliminar el ápice vegetativo cortándolo con los dedos para estimular el crecimiento de brotes laterales.

Embarrar

Práctica que consiste en encharcar las plántulas en el momento del trasplante. Tradicionalmente se lleva a cabo con las plantas de la familia de las coles (véase página 70).

Endurecimiento

Proceso de aclimatación de plantas tiernas o semirresistentes cultivadas en invernadero a las condiciones climáticas del exterior, mediante una exposición gradual a temperaturas más bajas.

Entresacar

Eliminar algunas plántulas o plantas para asegurarse de que las que quedan están a una distancia uniforme y tienen suficiente espacio para crecer, reciben la luz adecuada y acceden bien a los nutrientes. También se refiere a la acción de eliminar algunos capullos de flores o frutos para mejorar el tamaño y la calidad de los restantes.

Espigamiento

Producción prematura de flores y semillas que, en el caso de las lechugas, por ejemplo, hace que las hojas sepan amargas.

Híbrido F1

Plantas o semillas que se han reproducido en condiciones estrictas para crear un cultivo uniforme, vigoroso y muy productivo. Las semillas que recoja de híbridos F1 no germinarán, así que tendrá que comprar simiente nueva para el año siguiente.

Hijuelo

Planta joven unida a la planta madre que se puede separar y cultivar.

Hojas verdaderas

Primer grupo de hojas que aparece tras los cotiledones.

Humedecer

Mojar el suelo de un invernadero o de un túnel de polietileno para aumentar el nivel de humedad y refrescar el ambiente.

Marchita

Planta muerta debido a una enfermedad fúngica o a la falta de agua.

Mildiu

Decoloración y manchas en el haz de la hoja, más habitual en plantas jóvenes y en aquellas que tienen poca ventilación.

Oídio

Hongo que crea una cubierta blanca o grisácea similar al polvo sobre la superficie de la hoja.

Podredumbre del semillero

Tiene lugar cuando una enfermedad fúngica destruye las plántulas emergentes pudriendo los tallos a nivel de la tierra.

Potager

Huerto ornamental en el que se mezclan flores y hortalizas.

Producción prematura de semillas

Véase Espigamiento.

Raíces adventicias

Raíces que crecen en un lugar poco habitual de la planta, como por ejemplo encima de la agrupación normal en la base. Se puede estimular su crecimiento con una plantación profunda para favorecer el anclaje de las plantas a la tierra (por ejemplo, el maíz dulce).

Rotación de cultivos

Cultivo de hortalizas anuales en diferentes parcelas cada temporada, principalmente para prevenir la proliferación de plagas y enfermedades, y para conservar los nutrientes en la tierra.

Siembra sucesiva

Hacer siembras a intervalos regulares para tener un abastecimiento continuo del producto y evitar excedentes.

Surco

Hendidura o zanja para plantar semillas.

Trasplantar

Mover una plántula o planta de un lugar a otro. Por ejemplo, una plántula tierna de una maceta pequeña a una más grande, o a la tierra del huerto.

Índice alfabético

El número de páginas en **negrita** indica las referencias principales.

A

abono 28, 51, verde 29, 49, 50, 51
 acedera de hoja redonda 164
 acelga suiza 181, 182, **184**
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 188-189
 acelgas
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 182-183
 acolchar 22, 25
 aguaturma 46, 51, **120**
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 122-123
 ajo 48, 50, 54-55, **56**
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 58-59
 albahaca 46, 178
 alcachofas 116
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 118-119
 apio 28, 41, 46, 48, 50

apionabo 46, 48, 50
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 136-137

aporcar 48
 araña roja 41, 178
 armuelle 164

B

babosas 41, 42, 46, 50
 bancales elevados 24, 25
 construcción 13-16
 bastidores fríos 36, 37, 38
 berenjenas 37, 39, 46, 47, 48
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades **210-211**
 bolsas de cultivo 39, 47
 borraja 166
 brásicas 28, 41, 68-69
 tipos, sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, plagas/
 enfermedades **70-71**
 brócoli 48, **72**
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 74-75
 brotes para ensalada 15, 17, 48,
 157, **158**, 159
 bulbos 37

C

calabacines 15, 17, 31, 39, 47, 48,
192

flores 166
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 194-197

calabacitas 31, 47, 48, 191, **192**
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 194-197

calabazas 15, 17, 31, 48, 50
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 200-203

calabazas (invierno) **191, 198**
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 200-203

calabazas (verano) **191, 192**
 mejores sitios/suelos, sembrar,
 cultivar, cosechar, guardar,
 cocinar, plagas/enfermedades,
 variedades recomendadas
 194-197

calabazas ornamentales 31, 36, 45,
 47, 48, 50, 191, **198**

calabrés 46, 47, 50, 51

caléndula 166

caléndulas/maravillas 41, 178

campanas 39, 50

canónigos 164

capuchina 166

caracoles 41, 42

cebollas 8, 17, 28, 32, 41, 46, 47, 48, 50, 51, 54-55, **62**

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **64-67**

cebolletas 15, 16, 17, 46, 47

cebolino 15

chalotes 48, 50, 51, véase también cebollas

chirivías 28, 32, 46, 47, **142**

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **144-145**

clima, efectos del 23-25

col china 48

col rizada 15, 16, 17, 18, **88**

tipos, mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **90-91**

coles 17, 32, 33, 42, 46, 47, 48, 50, 51, **80**

tipos, mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **82-85**

coles de Bruselas 34, 46, 47, 48, 51, **76**

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **78-79**

coliflor 34, 46, 47, 48, 50, 51

tipos, mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar,

guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **86-87**

colinabo 17, 48

compost

elaborar 29

para bancales elevados 15-16

conejos 41

contenedores

para germinar semillas 34

tipos, drenaje, riego, compost, fertilización, ubicación 18-19

cultivo(s)

intercalado 35

intermedio 35

principales cultivos para comienzos de temporada 16
segundo grupo principal de cultivos 17

E

Encarsia formosa 178

endibias 48, 50

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **168-169**

eneldo 46

enfermedades 41, 42, 48, 50

fúngicas 31, 42

entresacar véase plántulas

entutorado 48

erizos 41

escardar (y malas hierbas) 27-28, 43, 46, 47, 48

escarola 48, 50

escorzonera 46

espárragos 45, 46

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades,

variedades recomendadas **114-115**

espigamiento 48

espinaca(s) 15, 16, 17, 28, 35, 46, 47, 50, 51, 181, 184

(hojas) mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **186-187**

F

fertilizantes 19, 28, 46, 48

flores comestibles 17

preparación/recolección, anuales, perennes **165**

fungicidas 31, 42

G

Glebe Cottage 8

guindilla véase pimientos

guisantes 15, 16, 17, 28, 32, 34, 35, 42, 46, 47, 48, 50, 51, **106**

tipos, mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **108-111**

H

habas 15, 16, 17, 35, 46, 48, 50, 51, **94**

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **96-97**

Harlow Carr de la Royal

Horticultural Society, jardín 13, 14, 16, 17, 18

hernia de la col 42

hierbas aromáticas 15, 18, 47, 48, 167

hinojo 17, **138**

flor 48

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

140-141

hortalizas

abonado 42-43

alta producción 15

cultivar uno mismo 5, 7

de crecimiento rápido 15

de raíz 50, 127

elegir qué cultivar 44-45

exceso de producción 13

orientales 17, 48

perennes 112

producción masiva 5

tiernas 47, 48, 209

huerto

diseño, ubicación 26-27

I

insecticida 41

invernaderos 37

J

judías 32, 34, 48, 50, enanas y trepadoras 101

judías pintas 28, 31, 34, 41, 45, 48, **102**

tipos, mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **104-105**

judías verdes 15, 17, 28, 31, 35, 47, 48, **98**

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar,

cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

100-101

L

lavanda 167

lechuga 15, 16, 32, 34, 35, 46, 47, 50

tipos, mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas **160-164**

legumbres 28, 93

lombarda 15, 16

lucha biológica 42, 178

M

maíz dulce 15, 31, 32, 47, 48, 191, 194, **204**

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

206-207

manta 38-39, 41, 48

mariposa de la mosca blanca de la col 41

materia orgánica 23-23, 25

melones 39, 47, 48

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

212-213

mildiu de la patata 42, 48, 148

minadores de hojas 41

mosca

blanca 178

de la col 41

de la zanahoria 41

mostaza 29

N

nabos 46, 47, 48, 50, 51

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

152-153

nematodos 42

O

ocra

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas,

214-215

oídio 42

orugas 41

P

patatas 34, 47, 48, 50, 51, **146**

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

148-151

pensamiento 166

pepinos 47, 48, entutorado 170

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

170-171

perejil 46, 47

perifollo 46

Phytoseiulus persimilis 178

pimientos

mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

216-217

plagas (y protección de) 41, 46, 47, 48, 50 véase también lucha biológica

plantas tiernas, protección 25

plantones 45

plántulas 31

- abonado 34
- embarrar 34
- endurecimiento 37, 47
- entresacar 34, 46, 47
- trasplantar 33-34, 46, 47

podredumbre del semillero 31

politúneles 23, 25

pueros 15, 16, 17, 28, 33, 35, 46, 48, 51, 54-55

- mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

60-61

pulgón negro 41

R

rábano(s) 17, forrajero 29, 46, 47, 48, 51

- mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

172-173

remolacha 15, 16, 17, 28, 41, 46, 47, 48, **128**

- mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar,

cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

130-131

Ricinus communis 184

rotación de cultivos 35, 42

rúcula 35, 46, 47, 164

ruibarbo 51

- mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

124-125

rutabagas 47

- mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

154-155

S

salsifí 46

salvia romana 167

semillas

- compra 45
- contenedores, cultivo en 34
- germinación 31-32, 46
- siembra temprana 37
- siembra, invernadero 46, 51

semilleros 43

siembra(s) almacenamiento 51

- en el exterior 32-33, 46, 48
- sucesivas 34, 46, 47

sistema de cultivo 'las três hermanas' 194

suelo

- acidez/alcalinidad, drenaje, estructura, kits para analizar el pH, subsuelos 20-22
- ácido 21
- alcalino 21
- calentar el suelo 37-39
- mejora 28
- protección 25
- tipos 45

T

tagetes 167

tomates 15, 17, 34, 36, 37, 39, 45, 46, 47, 48, 50, 174

- mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

176-179

trampas de cerveza 42

V

vermicompostadores 29

vida silvestre 22

Z

zanahorias 15, 16, 17, 28, 32, 34, 37, 41, 46, 47, 48, 50, **132**

- mejores sitios/suelos, sembrar, cultivar, cosechar, guardar, cocinar, plagas/enfermedades, variedades recomendadas

134-135

AGRADECIMIENTOS

MUCHAS GRACIAS A TODOS LOS QUE HAN HECHO POSIBLE ESTE LIBRO

Gracias a Caarol Kelin por su tiempo, pasión y energía.

Texto escrito y recopilado por: Carol Klein, Guy Barter, Alison Mundie, Amy Lax, Andrea Loom, Lia Leendertz, Sue Fisher, Lucy Halsall and Simon Maughan

Royal Horticultural Society: Guy Barter, Alison Mundie, Amy Lax, Niki Simpson y Debbie Fitzgerald

RHS Publications: Susannah Charlton, Simon Maughan y Lizzie Fowler

Mitchell Beazley: David Lamb, Tim Foster, Helen Griffin, Victoria Burley y Jane Rogers

BBC: Daniel Mirzoeff, Sarah Moors y Juliet Graves

Bridgewater Book Company: Jonathan Bailey y Michael Whitehead

Robert Yarham, Diane Pengelly y Richard Rosenfeld por trabajos de redacción.

Liz Eddison, Jane Sebire, Kim Sayer, Laurie Evans y a Cathy y Jean de la Green Lane Allotment Society por la búsqueda de fotografías.

PRINCIPALES FOTÓGRAFOS

Jane Sebire: 12, 13, 14bl, 14bc, 14br, 17, 18, 19, 21bl, 21bc, 21br, 28, 31, 33t, 33b, 35, 37tl, 39tl, 39tr, 40, 41tr, 42, 46, 47, 48, 49br, 50, 51, 56bl, 58cr, 59tl, 59tr, 60bl, 60br, 64bl, 65tr, 66tl, 66tc, 66tr, 66b, 67tr, 70tr, 71br, 72c, 80bl, 82bl, 82bc, 82br, 85tl, 91tl, 91tr, 94bl, 96c, 97tl, 97tr, 101tl, 101tr, 102b, 106bl, 108bl, 108br, 110bl, 111tl, 111br, 116bl, 119tr, 120bl, 123tl, 125tr, 128bl, 130bl, 131tr, 132c, 135tr, 137tl, 138bl, 140cr, 141tr, 150tl, 151tl, 160cl, 160cr, 162tl, 162tc, 162tr, 165bl, 165br, 172bl, 173tr, 177tl, 177tr, 177cl, 177cr, 179tl, 183tr, 183bl, 184c, 187tl, 187tr, 188b, 189tr, 195bl, 195tr, 196tl, 197bl, 197br, 198c, 203tr, 207tl, 207tr, 210bl, 213tl, 213br, 216bl

Kim Sayer: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 62c, 88bl, 146b, 158c, 174bl, 192bl, 204bl

Laurie Evans: 57, 63, 73, 77, 81, 89, 95, 99, 103, 107, 117, 121, 129, 133, 138, 143, 147, 159, 161, 175, 185, 193, 199, 205

RHS Collection: 16c, 16b, 23b, 25t, 25bl, 25br, 26, 34, 74bl, 79tr, 85br, 86bl, 98bl, 104bl, 105tl, 118bl, 123tr, 137tr, 164tr, 164br, 167br, 172cl, 200b, 201bl, 201tr, 202tl, 211tl, 211tr, 214b

RHS Collection/Tim Sandall: 20, 22, 30, 36, 39br, 43br, 49bl, 70tl, 78, 114bl, 168bl, 169tl, 169tr, 170bl, 171tr, 176bl, 176br, 182bl, 194bl, 203b, 212 bl, 217tl

RHS Collection/Paul Bullivant: 23c, 27, 45, 32t, 32tr, 44, 71, 149tr

Garden Picture Library/Brian Carter: 38

Garden Picture Library/Mayer/Le Scanff: 142bl

Garden Picture Library/Michael Howes: 144bl

Garden Picture Library/Sklar Evan: 148bl

Garden Picture Library/David Cavagnaro: 152bl

Garden Picture Library/Tim Spence/Lightshaft Ltd: 153tr

Photolibrary/Westermann Studios GbR: 155cr

Jupiter Images: 41bl

Staffan Widstrand/Corbis: 215t

The Garden Collection/Derek St Romaine: 24, 29tr, 125tl, 154b, 164tl, 166tl

The Garden Collection/Gary Rogers: 124bl

The Garden Collection/Liz Eddison: 166bl

The Garden Collection/Jonathan Buckley: 166tr

The Garden Collection/Nicola Stocken Tomkins: 166br

The Garden Collection/Torie Chugg: 37r, 167tl

The Garden Collection/Andrew Lawson: 167tr

Garden World Images/T. Sims: 76bl, 136bl, 164bl

Garden World Images/Tyrone: 115tr, 163tl

RECUADROS DE VARIEDADES RECOMENDADAS

RHS/Harry Smith Collection: 67cr, 91bl, 163cl, 173tl, 178bl, 179tl

RHS Collection: 61bl, 65tr, 75tl, 75cl, 75cr, 91br, 110bl, 110tr, 141br, 145bl, 145br, 151tr, 151br, 153bl, 153br, 169bl, 169br, 179tr, 179br, 186bl, 189br

Suttons Seeds: 58bl, 58br, 59bl, 59br, 61tl, 61tr, 61br, 65cl, 65cr, 65bl, 65br, 67tr, 67cl, 67bl, 75bl, 79tr, 79bl, 79br, 83tr, 83bl, 83br, 84br, 87tl, 87tr, 87bl, 87br, 91tl, 91tr, 96bl, 96br, 100bl, 100br, 105br, 109bl, 109br, 110tl, 110br, 115bl, 115br, 119bl, 122bl, 125bl, 125br, 131bl, 131br, 135tr, 135br, 137bl, 141bl, 145tl, 150tr, 150bl, 151tl, 151bl, 155br, 162tl, 162tr, 162bl, 162br, 163bl, 163br, 171tr, 171br, 173tr, 173bl, 173br, 178tr, 178br, 179bl, 186tl, 186tr, 189bl, 196br, 202tl, 202bl, 202br, 207br, 211bl, 211br, 215bl, 217tr

Thompson and Morgan: 65tl, 67tl, 75tr, 75br, 79tl, 83tl, 84bl, 105bl, 135tl, 135bl, 145tl, 150tl, 150br, 155bl, 171tl, 171bl, 178tl, 196tl, 196tr, 196bl, 207bl, 217tl, 217bl, 217br

The Garden Collection/Marie O'Hara: 8: 4tl

The Garden Collection/Derek St Romaine: 202cr

Garden World Images: 67br, 186br

Garden World Images/G. Kidd: 84tr

Garden World Images/W. Halliday: 119br

Garden World Images/C. Jenkins: 122br, 215br

Garden World Images/Botanic Images Inc: 137br

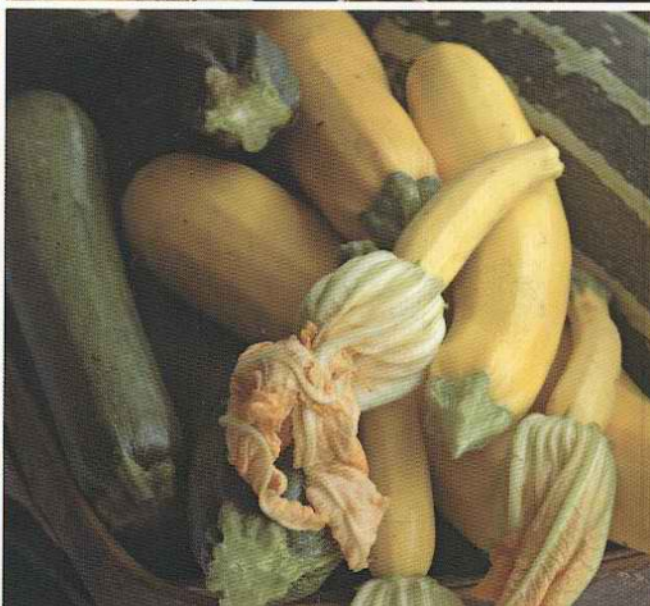
Garden World Images/Tyrone: 163tr

FOTOGRAFÍAS DE SEMILLAS

Andrew Perris/APM Studios: 58, 60, 64, 74, 78, 82, 86, 90, 96, 100, 104, 108, 114, 118, 122, 124, 130, 134, 136, 140, 144, 152, 154, 160, 165, 168, 170, 172, 176, 182, 186, 188, 194, 200, 206, 210, 212, 214, 216

Clave

t - arriba; b - abajo; c - centro; l - izquierda; r - derecha



**Haga realidad el sueño de cultivar hortalizas
saludables en su casa.**

**Una guía práctica, sugerente y fiable de Carol Klein
y la Royal Horticultural Society.**



EDICIONES OMEGA